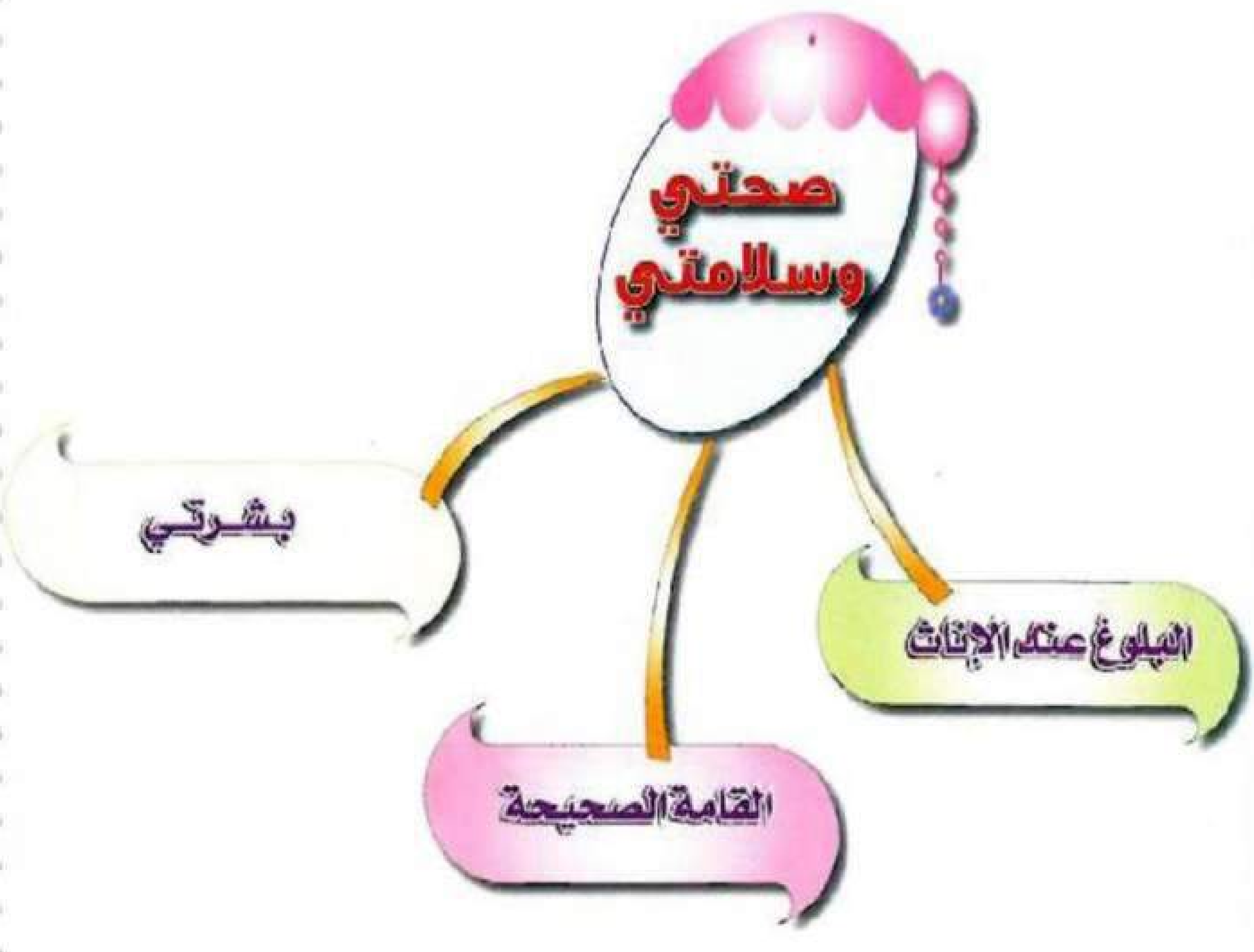


أهداف الوحدة

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:

- تصف التغيرات التي تحدث في مرحلة البلوغ.
- تحرص على ممارسة بعض الأنشطة البدنية البسيطة .
- تطبق الطريقة الصحيحة للوقوف.
- تعطي أمثلة للعوامل التي تساعد على العناية بالبشرة.
- تُلخص كتابيًا أهمية الماء والغذاء للبشرة.
- تعلل سبب الابتعاد عن أشعة الشمس المباشرة .

البلوغ عند الإناث

المفاهيم الرئيسة: الرحم، المبيض

بلغت هيفاء الحادية عشرة من عمرها، ولاحظت بعض التغيرات على جسمها. أخبرت والدتها بذلك فوضحت لها أن ذلك من مظاهر البلوغ والذي غالباً ما يكون بين الحادية عشرة والخامسة عشرة وسألت هيفاء والدتها عن معنى البلوغ، فأخبرتها.

البلوغ: الانتقال من الطفولة إلى الشباب، يصاحبه تغيرات جسمية ونفسية.

انتبهي

ثبت أن الفتيات اللاتي يتناولن الإسبرين قبل أيام الدورة تزيد كمية النزف لديهن؛ لأن الأسبرين يعمل على زيادة سيولة الدم.

أهم مظاهر البلوغ

1) بروز الثديين.
2) ظهور الشعر في بعض مناطق الجسم.
3) زيادة الوزن بشكل ملحوظ.
4) حدوث الحيض (الدورة الشهرية غزيراً بشكل ملحوظ.

بعد انتهاء الحيض عليك الاغتسال بالطريقة الشرعية باتباع ما يلي:

- تنظيف مكان خروج الدم.
- الوضوء.
- صبّ الماء على الرأس، ثم غسل الشق الأيمن من الجسم وبعده الشق الأيسر.
- صبّ الماء على الجسم كاملاً من فوق الرأس إلى القدمين.

هل تعلمين

أن قضاء الصوم أمر واجب إذا حاضت الفتاة في رمضان، لقول عائشة -رضي الله عنها-: (كَانَ يُصِيبُنَا ذَلِكَ فَنُؤْمَرُ بِقَضَاءِ الصَّوْمِ وَلَا نُؤْمَرُ بِقَضَاءِ الصَّلَاةِ). أخرجه البخاري ومسلم.

لا تهملي غذاءك في هذه الفترة فأنت في فترة نمو، لذا عليك مراعاة ما يلي:

- زيادة الأطعمة الغنية بالبروتين، منها: البيض واللحوم والحليب ومشتقاته.
- الاهتمام بالأطعمة الغنية بالحديد، مثل: الخضراوات الورقية مثل السبانخ، والبقول.
- الإكثار من تناول الخضروات والفواكه مثل: البازلاء، والفاصوليا، والموز، والبرتقال.
- الإقلال من المواد الدهنية والسكرية مثل: الزبد، والزيوت، والحلويات.

جـ- الجلوس الصحيح :

(١)

الجلوس على المقعد مع جعل العمود الفقري رأسيًا وملاصقًا لظهر المقعد.



(٤)

جعل الرأس عموديًّا على الكتفين بقدر الإمكان؛ لمنع تقوس الظهر.

(٢)

وضع القدمين على الأرض متقاربتان بجوار المقعد وعدم الجلوس على حافته.

(٣)

تجنب الميل من جانب واحد في حالة الانحناء إلى الأمام لالتقاط شيء أو عند الكتابة.



الجلوس في الوضع الصحيح أمام جهاز الحاسب الآلي يقي المستخدم- بإذن الله- المشكلات الصحية.



إن هزّ الرجلين عند الجلوس عادة سيئة.

د- النوم الصحيح :

النوم الهادئ العميق يريح القلب والأعصاب، ويجدد نشاط الجسم .

وحتى تنعمي بنوم هادئ وعميق اتبعي مايلي:

١ - تناول العشاء قبل النوم بساعتين على الأقل . لماذا؟

٢ - الحرص على الوضوء قبل النوم والاضطجاع على الشق الأيمن مع ذكر دعاء النوم .

٣ - النوم على سرير مريح ونظيف وصحي مع استعمال الأغطية المناسبة لدرجة حرارة الجو .

٤ - وضع الجسم بشكل سليم أثناء النوم بعيداً عن الانحناء .

حتى لا تتأثر المعدة أثناء النوم بسكون الأجهزة المسئولة عن توصيل الدم إليها لإتمام عملية الهضم فالاستيقاظ يساعد على حدوث الهضم دون اضطراب.

فائدة

إن تناول كوب من الحليب الدافئ يساعد على تهدئة الأعصاب والنوم المريح .

نشاط -٢-

- ابحثي عن دعاء النوم ودونيه في المكان المخصص .

بِاسْمِكَ رَبِّي وَضَعْتُ جَنْبِي، وَبِكَ أَرْفَعُه، فَإِن أَمْسَكْتَ نَفْسِي فارْحَمْها، وَإِنْ أَرْسَلْتَها فاحْفَظْها بِما تَحْفَظُ به عِبادَكَ الصّالحين.

فكري

أيهما أفضل الوسائد المنخفضة أم المرتفعة؟ ولماذا؟

الوسائد المنخفضة، لأنها تريح الجسم أثناء النوم وتجعل فقرات الرقبة على مستوى قريب من باقي أجزاء العمود الفقري فنتجنب آلام الرقبة.

بشرتي



البشرة: الطبقة السطحية للجلد والتي تمثل درع الحماية للجسم.



كم تحرجني هذه البثور التي بدأت تظهر على وجهي. هل أنا بحاجة لزيارة الطبيب؟ وهل تستطيعين مساعدتي يا أمي؟ وهل يمكن أن تساهم مستحضرات التجميل في إخفائها؟



لا يا بنيتي فمساحيق التجميل مخصصة للأكبر منك سنًا ولابد من استشارة الطبيب قبل شراء مستحضرات العناية بالبشرة المناسبة لك.

أنواع البشرة:

(١) العادية. (٢) الجافة. (٣) الدهنية. (٤) المختلطة.

كيف أعرف نوع بشرتي؟

اتبعي الخطوات التالية لتكتشفي نوع بشرتك بمفردك:

١- اغسلي وجهك بالماء والغسول المناسب، وجففيه جيدًا بالمنشفة أو المنديل.

٢- بعد ساعة كاملة احضري منديلًا ورقيًا وضعيه على وجهك وامسحي به جبهتك فإذا ظهرت آثار الدهون دل ذلك على أن بشرتك دهنية، وإذا لم يظهر أثراً للدهون دل ذلك على أنها جافة، وإذا كانت دهنية في مواقع وجافة في أخرى فهي بشرة مختلطة. ويمكن كذلك معرفة البشرة من مظهرها.

نشاط -٣-

- لوني نوع البشرة وصفاتها بلون واحد:

تكون لامعة زيتية الملمس	بشرة جافة
بشرة دهنية	تكون ملساء ومعتدلة الرطوبة لا تظهر عليها الإفرازات الدهنية التي تعطي لمعانًا واضحًا.
خالية من الرطوبة	بشرة عادية

فائدة

العناية بالغذاء والنظافة أول خطوات الجمال.

نشاط
-٤-

- ابحثي في مصادر التعلم عن ثلاثة من طرق حماية البشرة.

١ -استعمال كريم الترطيب في المنزل.
٢ -استعمال كريم مضاد لأشعة الشمس قبل التعرض للشمس.
٣ -المواظبة على تنظيفها بالماء والغسول المناسب.

هل تعلمين

أن أهم طريقة للعناية بالبشرة هي المحافظة على نظافتها.

نظافة البشرة:

النظافة المستمرة تزيل العرق والبكتيريا من على سطح البشرة ، وتكسبها الرائحة الطيبة ، لذا عليك أن تغسلي بشرتك وتشطفيها جيدًا بكمية كافية من الماء ، ثم تُجففيها مباشرة ولا تتركيها تنشف وحدها.

وضعي قليلًا من الكريم المرطب المناسب على اليدين والذراعين وجانبي الوجه والرقبة.

اكتبي نصيحة مناسبة لكل مما يلي :

أ) أخي يعاني من الإمساك .



النصيحة: يجب عليك شرب الكثير من الماء وتناول الأغذية الغنية بالألياف النباتية كالفواكه والخضروات.

ب) صديقتي تعاني من البشرة الدهنية .

النصيحة: يجب عليكِ تنظيف بشرتك بالغسول المناسب، على أقل تقدير ثلاث مرات باليوم الواحد واستخدام الكريم المناسب لبشرتكِ.

ج) أختي تشكو من جفاف بشرتها وتشقق حول أظافرها .

النصيحة: يجب عليكِ شرب الكثير من الماء واستخدام كريمات الترطيب.



فيتامين (C) و(A) ضروريان للحفاظ على قوة البشرة وليونتها، ويتوافران في الفراولة والحمضيات والملفوف والطماطم والجزر.



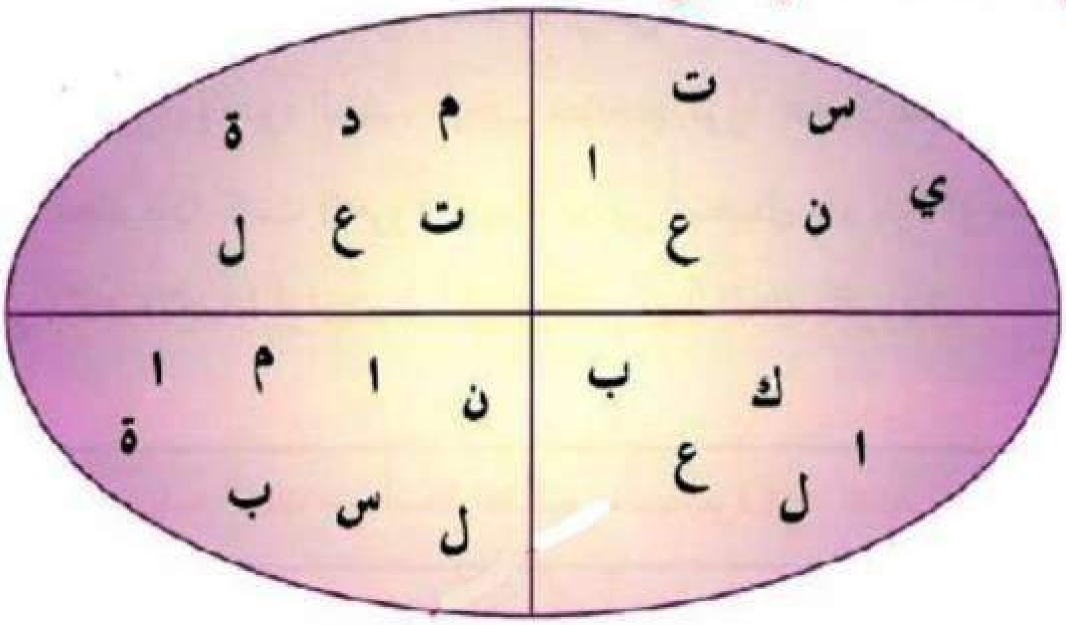
أن التمارين الرياضية تزيد من نضارة البشرة وليونتها، وتحافظ على صحة خلايا البشرة.



معلومة إثرائية:
المشي يساعد على فتح مسامات الجلد.

تطبيقات عامة

س ١: ضعي الكلمة المناسبة في الفراغ المناسب.



١) ينبغي تناول طعام العشاء قبل النوم بـ ساعتين

٢) عند المشي تكون القامة معتدلة مع عدم التصلب.

٣) تجنب لبس الأحذية ذات الكعب العالي.

٤) الوسائد المناسبة تريح عضلات الرقبة.

س ٢: ما أهمية معرفة نوعية البشرة؟

للتعرف على طريقة نظافتها والعناية بها.

س ٣: اكتبي فائدة كل مما يلي:

ممارسة التمارين الرياضية.

١ تساعد في المحافظة على اللياقة البدنية للجسم.
٢ تساعد في انتظام الدورة الدموية نتيجة الحركة المستمرة.
٣ تساعد الجسم على إفراز العرق مما يرطب البشرة.

تناول الأغذية الغنية بفيتامين(C).

يقي الجسم من الإصابة بالبرد والأنفلونزا كما يحافظ على قوة البشرة ونظافتها.

شرب الكثير من الماء.

يساعد على ترطيب البشرة ويمد الأمعاء الدقيقة بليونة الحركة للمساعدة على الهضم والامتصاص.

شرب الحليب الدافيء قبل النوم

ارتخاء الأعصاب والشعور بالنعاس مما يؤدي إلى امتصاص الكالسيوم أثناء النوم.

س٤: اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي:

أ) البلوغ هو سن الانتقال من:

الشباب إلى الطفولة. | الطفولة إلى الشباب. | الشباب إلى الشيخوخة.

ب) نستعمل أثناء الحيض:

فوط صحية. | ملابس داخلية ثقيلة. | مناديل ورقية.

ج) السلوك الصحيح للعناية ببشرتك:

المحافظة علي نظافتها. | وضع الكريمات باستمرار على بشرتك الدهنية. | تناول الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات.

حلول
منصة مدرسية تعليمية

د) من الضروري الاستحمام أثناء الدورة الشهرية؛ لأن الاستحمام:

ينشط الدورة الدموية.	يمنع ظهور الروائح الكريهة.	جميع ما تقدم.

س٥: رتبي الأغذية الآتية في القائمتين:

لبنة- خس - أرز- فاصولياء خضراء - سبانخ -زبدة -بسبوسة -ملفوف -جوز-ملوخية- تسالي -حليب- فستق -شكولاتة -برتقال-بقلاوة.

أ-المفيدة للبشرة	ب-غير المفيدة للبشرة
خس - لبنة	أرز - زبدة
فاصولياء خضراء	بسبوسة
سبانخ	جوز
ملفوف	تسالي
ملوخية	فستق
حليب	شوكولاتة
برتقال	بقلاوة

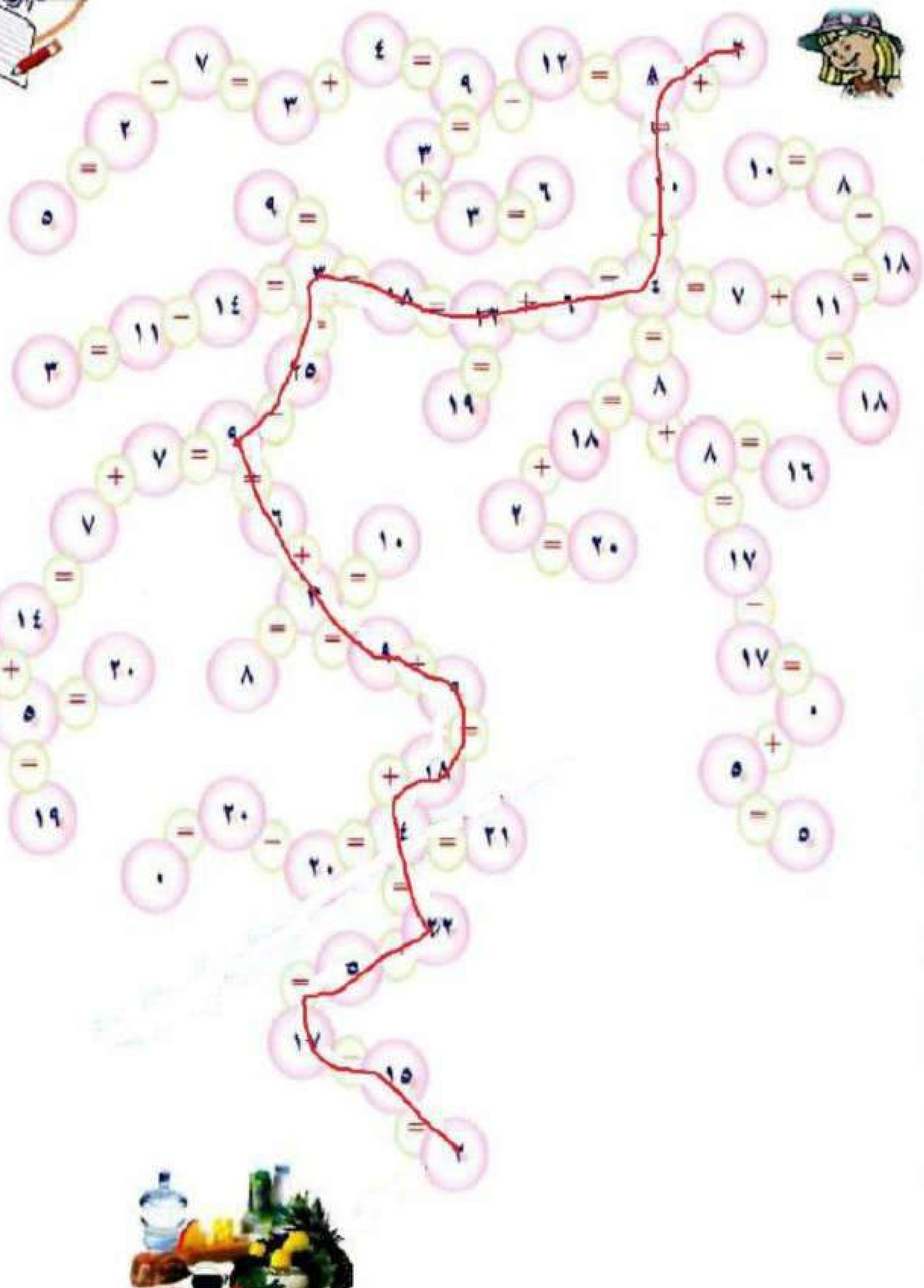
س٦: استمتعت هدى مع أسرتها في رحلة برية مدة ثلاثة أيام، ولكن تعرضت بشرتها لبعض الحروق من أشعة الشمس.

- بماذا تنصحين هدى لإزالة هذه الحروق عن بشرتها؟

١. طلب المساعدة من الطبيب المختص.
٢. استعمال الغسول المناسب لهذه الحالة.
٣. عدم التعرض لأشعة الشمس المباشرة مدة لا تقل عن ثلاثة أيام حتى تهدأ البشرة.
٤. غسل البشرة بالماء البارد كلما شعرت بالحرارة حتى لا تبطئ الحرارة من اختفاء الحروق.
٥. وضع كريم واقي للشمس قبل التعرض لها مرة أخرى.



س ٧ : ساعدي حصة في عبور الطريق للوصول إلى الوجبة الصحيحة مستخدمة الأرقام والعمليات الحسابية الصحيحة ابتداءً بالرقم ٢ .





أهداف الوحدة

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:

- تُعدد الأدوات الواجب توافرها في المنزل استعداداً للطوارئ.
- تُعبر عن أسباب حوادث السقوط في المنزل.
- تستنتج طرق الوقاية من حوادث الكهرباء.
- تُعطي أمثلة لمسببات الحرائق.
- تُلخص الإجراءات الواجب اتباعها في حوادث الحريق.
- تصف مسببات الاختناق في حالات مختلفة.
- تعي أن الأخذ بالأسباب من احتياطات السلامة.

الحوادث داخل المسكن



الـوعي بمفهوم السلامـة مبدأ يسعـى الجميع لتحقيقه، فالوقاية تعمـل (بعـد الله) عـلى درء مخاطـر الحوادث أوالتقليـل من نتائجها، لذا يجب أخذ الاحتياطات اللازمة والأساسية لمواجهة حالات الطوارئ.

١ الاستعداد للطوارئ

التجهيز لأي حدث مفاجيء يحتاج إلى تصرف سريع وآمن.

خرجت أم عبد الرحمن ذات يوم وتركت أطفالها الصغار مع ابنتها الكبيرة فوزية وحدث مالم يكن في الحسبان فقد ابتلع الأخ الصغير قرشاً من الحديد مما آثار فزعها.

- قدمي نصيحة لفوزية تساعدهاعلى حسن التصرف في هذه الحالة.

عليها الاتصال فورًا برقم الإسعاف ٩٩٧.

- كيف يمكن لفوزية عدم تكرار حدوث ذلك لاحقاً؟

بأن تقوم بتنفيذ تعليمات أمها في مراعاة أخواتها الصغار.

أدوات السلامة التي يجب أن تتوفر في كل منزل :

صلي كل جملة بالصورة المناسبة لها:

١ طفاية حريق .

٢ أجهزة كشف الدخان في المطبخ والممرات .

٣ صندوق الإسعافات الأولية .







هل تعلمين

أن مَنْ قَالَ : (بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ لَمْ تُصِبْهُ فَجْأَةُ بَلَاءٍ حَتَّى يُصْبِحَ، وَمَنْ قَالَهَا حِينَ يُصْبِحُ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ لَمْ تُصِبْهُ فَجْأَةُ بَلَاءٍ حَتَّى يُمْسِيَ) . أبي داود ٤٤٢٥

تذكري

تفقّد صندوق الإسعافات الأولية بين فترة وأخرى ، والتأكد من صلاحية الأشياء المحتوي عليها .

لسلامة الأسرة ، يجب تدريب أفرادها على استخدام وسائل السلامة ، والتجمع في نقطة معينة عند سماع جرس الإنذار .

نشاط -1-

- ما الملاحظات التي تؤخذ في الاعتبار عند تركيب طفاية الحريق ؟

سرعة التركيب باتباع الإرشادات والتأكد من إحكام التركيب قبل الاستخدام.

أرقام الطوارئ في المملكة :



معلومات إثرائية

المعلومات التي يجب إعطاؤها في حالة الطوارئ :

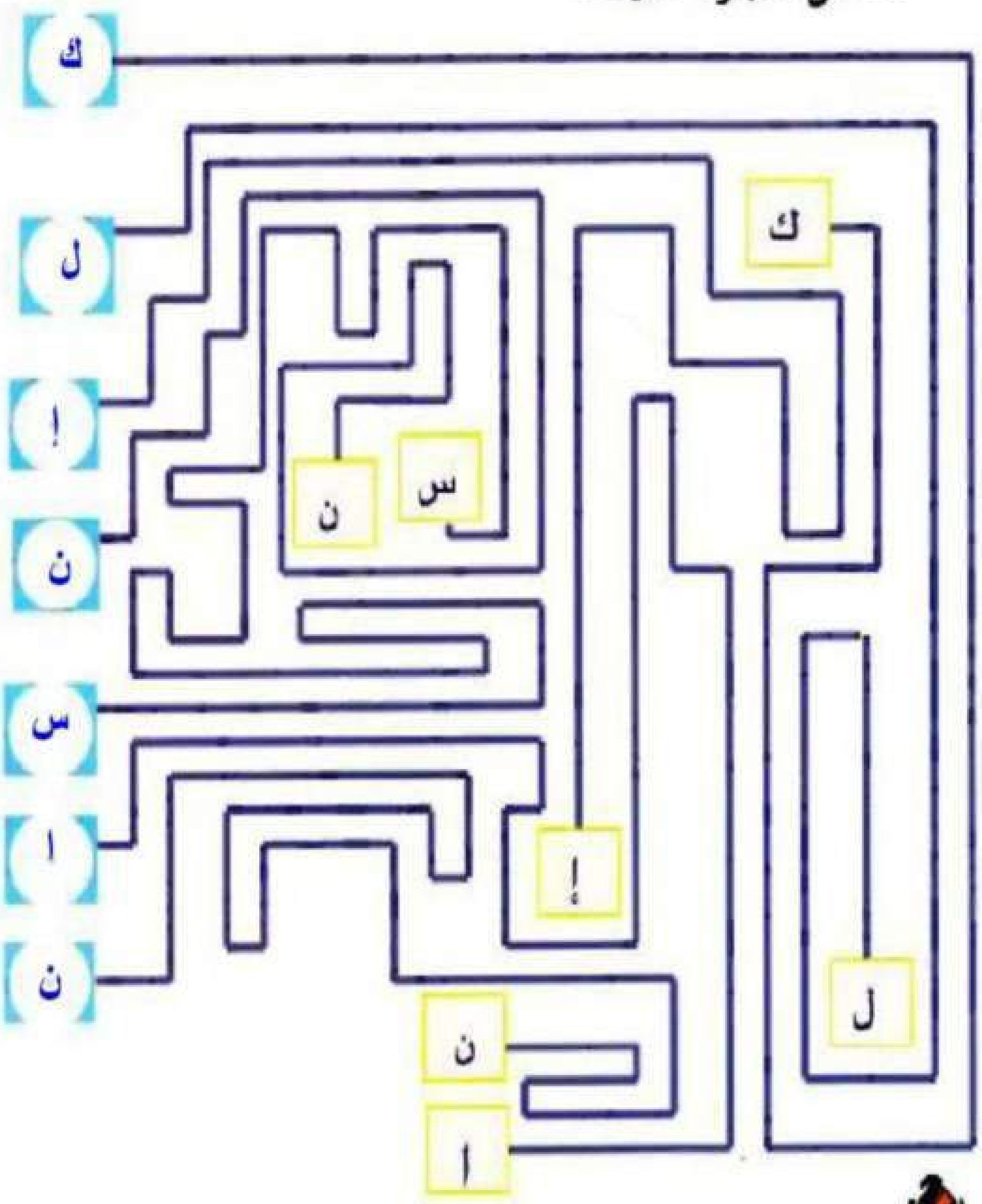
1- نوع الحالة الطارئة .
2- الموقع .
3-اسم المتصل .
4- العنوان .

تذكري

- تدوين أرقام الطوارئ في بطاقة بخط كبير و واضح , و إلصاقها بالقرب من الهاتف .

نشاط -٢-

اجمعي أحرف المربعات ، لتعرفي تتمة العبارة من خلال نقل كل حرف إلى المربع الخاص به عبر المتاهة الظاهرة أمامك ، ثم دونيها في الأسفل لتكتمل العبارة لديك :





السلامة مطلب . كل إنسان .

٢ حوادث السقوط

تعتبر حوادث السقوط من أكثر الحوادث المنزلية شيوعاً ولها أسباب كثيرة منها:



(١)
عدم ترتيب قطع الأثاث، أو وضعها بطريقة غير مناسبة.



(٢)
عدم تجفيف الأرض المبللة، خاصة في المطابخ والحمامات.



(٣)
ترك الأطفال دون مراقبة في الأماكن المرتفعة أو على الشرفات.



(٤)
ترك الطفل في مشايته دون مراقبة.



(٥)
وضع الأثاث بالقرب من نافذة مفتوحة.

- اذكري أسبابًا أخرى للسقوط.

ترك الطفل على الدرج بدون مراقبة.

الوقاية من حوادث السقوط:

(١)
إغلاق الأبواب المؤدية إلى الشرفات.

(٢)
إبعاد الأثاث عن نافذة الغرفة.

(٣)
تجفيف أرض المطبخ والحمام جيدًا.

(٤)
مراقبة الطفل أثناء اللعب.

هل تعلمين

أن حوادث السقوط من أهم أسباب حدوث نزيف المخ ، خاصة إذا كان السقوط على الرأس .

انتبهي

إلى حالة الطفل بعد سقوطه هل فقد وعيه؟ هل أصيب بتشنجات؟ هل تقيأ ؟ وأخبري الطبيب المعالج بذلك .

٣ حوادث الكهرباء

معلومة إثرائية:
كانت أسقف المنازل في السابق من القش والأخشاب وكذلك الأبواب والنوافذ وذلك مما يساعد على سرعة انتشار الحرائق وكثرة الخسائر.

تعتبر الكهرباء أهم مصادر الطاقة، ومن وسائل الراحة التي تجعل حياتنا أكثر سهولة ويسرًا، إلا أنها قد تشكل خطورة عند إهمالها، فتكون سببًا في وقوع الحرائق والانفجارات أو وفاة الكثير من الناس.



مسببات الحوادث الكهربائية:

لوني الدائرة أمام الجملة التي ترين أنها مسبب لحوادث الكهرباء:

١ مناسبة التوصيلات الكهربائية للتيار المار بها. ○

٢ تمديد أسلاك كهربائية عبر الأبواب أو النوافذ. ●

٣ وضع أسلاك التوصيلات الكهربائية في أنابيب معزولة. ○

٤ تحميل المقابس الكهربائية فوق طاقتها. ●

٥ لمس الأجهزة الكهربائية والأيدي مبتلة بالماء. ●

٦ فصل التيار الكهربائي أثناء إجراء أعمال الصيانة والإصلاح. ○

٧ ترك الأجهزة الكهربائية في وضع التشغيل مدة طويلة. ●

اكتبي السبب أو النتيجة المفقودة في الجدول التالي:

السبب	النتيجة
- ترك أسلاك كهربائية مكشوفة.	- يؤدي إلى حدوث الصعقات الكهربائية.
- تمديد الأسلاك الكهربائية بالقرب من الأفران.	- يحدث انصهار الأسلاك الكهربائية.
تحميل المقابس الكهربائية فوق طاقتها.	- يجعل الأسلاك تسخن وقابلة للاشتعال.
- شراء الأجهزة الكهربائية الرديئة والرخيصة الثمن.	- يحدث إتلاف الأجهزة بسرعة وارتفاع الأحمال.



ضرورة الابتعاد عن لصق الأوراق الملونة أو الأشرطة على الأسلاك بغرض الزينة؛ حتى لا تكون سببًا في التقاط النار من أي شرر، أو ملامسة مصباح ساخن.



إياكِ وملامسة محطات وأعمدة الإنارة في الشوارع؛ حتى لا تتعرضي لخطر الصعق الكهربائي، وخاصة في مواسم الأمطار.



اسردي قصة واقعية عن مخاطر نتجت من أخطاء استخدام بعض الأجهزة الكهربائية كالدفايات.



(دخلت الأم إلى الحمام لتحمم وليدها في فصل الشتاء فخافت عليه من أن يصاب بالزكام فأحضرت المدفأة الكهربائية إلى الحمام وأثناء التحميم وصل الماء إلى شمعة المدفأة فأصيب الطفل بالصاعقة ولخوف الأم احتضنت طفلها وأصيبت أيضاً بالصدمة الكهربائية مما أدى إلى وفاتهما).

تطبيقات من الحياة

علينا الحذر من مخاطر الصعق الكهربائي الناتج عن سوء استخدام برادات المياه



- من الصورة , اكتبي احتياطات السلامة عند استخدام برادات الماء :

١ - عدم اقتراب صنبور الماء الخاص بالمبرد من مصدر الكهرباء.

٢ - عدم ترك الصنبور مفتوح لفترة طويلة دون استخدام حتى لا يفيض الماء ويصل إلى الحد الذي يصعق المستخدمين نتيجة لمسه للكهرباء بعد الفيض.

٣ - عدم اللعب بالماء وإيذاء الآخرين به خاصة بجوار البرادات وذلك تجنباً للمسها الكهرباء دون قصد مما يؤدي إلى الصعق الكهربي.

هل تعلمين

أن اجتماع الماء مع الكهرباء يشكل خطورة بالغة , لذلك يجب أن تكوني حذرة عند استعمال جهاز كهربائي في الحمام أو المطبخ .



نشاط
-4-

بعد قراءتك لمسببات الحوادث الكهربائية قومي بكتابة نصائح تقلل من حدوثها .

1. ضعي أغطية السلامة على المقابس الكهربائية غير المستعملة لحماية الأطفال .
2. عدم ملامسة أعمدة الإنارة. ....
3. عدم تحميل المقابس فوق طاقتها. ....
4. عدم لمس الأجهزة الكهربائية والأيدي مبتلة. ....

٤ حوادث الحريق

الحوادث المنزلية كثيرة، وتُعدّ الحرائق أكثرها تدميرًا، وهناك أسباب تقود إليها.



أهم أسباب حدوث الحرائق :

(١) الجهل واللامبالاة.

(٢) تشبع المكان بالغازات القابلة للاشتعال.

(٣) العبث بالنار أو بالأجهزة الكهربائية.

(٤) وضع مواد سهلة الاشتعال بالقرب من النار.

(٥) الاستخدام الخاطئ للألعاب النارية.



عند حدوث حريق - لا سمح الله - يجب اتباع الخطوات التالية:



١ - إبلاغ الموجودين بحادث الحريق، مع سرعة إخلاء المكان باستخدام مخارج الطوارئ الآمنة.

٢ -فصل التيار الكهربائي من مصدره.

٣ -الاتصال بالدفاع المدني على الرقم ٩٩٨

٤ -مكافحة الحريق بوسائل الإطفاء الأولية الموجودة ، مثل: طفاية الحريق.

٥ -تجنب الرجوع إلى موقع الحادث لأخذ أي شيء حتى ولو كان ثمينًا.

انتبهي معظم النار من مستصغر الشرر.







تأكدي من إحكام إغلاق مفاتيح الموقد بعد الانتهاء من استخدامه، مع إبقاء إسطوانة الغاز دائمًا في وضع رأسي.



نشاط -٥-



- كيف ترتبط الكهرباء بحوادث حريق الغاز؟

عند ترك الغاز مفتوح دون غلق وتشبع المكان به ثم يتبع ذلك إيقاد قابس الكهرباء بالمكان يحدث إنفجاراً يؤدي إلى حرائق هائلة لذا يجب توخي الحذر في ذلك.

٥ حوادث الاختناق

تنتشر حوادث الاختناق بين الأطفال لأسباب عدة من أهمها:

١) العبث  الـفارغة.

٢) ابتلاع  أو  أو قطع الحلوى، أو الخرز، أو البطاريات الصغيرة.

٣) اللعب داخل  والخزائن والغسالات الفارغة غير المستعملة . عللي .

٤) وضع  حول الطفل وهو نائم .

٥) العبث بـ  والحبال حول العنق .



قد يرافق حوادث الحريق تصاعد دخان كثيف يؤدي إلى الاختناق، لذلك ينبغي منا الحبو عند عبور الطرقات الداخلية للمبنى؛ لكي نتحاشى كثافة الدخان.



يحبذ البعض استخدام الفحم والحطب في التدفئة ولكنها تسبب المخاطر عند سوء استخدامها.





نشاط
-٦-

أ-اكتشفي الأخطاء التي تسبب مخاطر أثناء التدفئة بالفحم في الصورة التالية:



الإصابة بالاختناق أثناء النوم خاصة إذا كانت النوافذ و الأبواب مغلقة.

ب - أكملي الشعار التالي في الصورة، ثم لونيها.



تطبيقات عامة



س١: أكملي الجمل الآتية باختيار الكلمة المناسبة من بين الكلمات المعطاة:

أ) الاستعداد للطوارئ يجعل التصرف

بطيئاً وسليماً	**آمناً وسليماً**	سريعاً وغير آمناً

ب) من أهم أسباب الحرائق

الحرص	**الجهل والإهمال**	الصوم

ج) قد يؤدي السقوط على الرأس إلى

سوء الهضم	سقوط الشعر	**نزيف داخلي**

س٢: ما النتائج المتوقعة للآتي:

أ) لمس الأجهزة الكهربائية والأيدي مبتلة بالماء.

صعق كهربائي.

ب) تجفيف الملابس على الدفاية.

قد تصل شرارة كهربائية إلى الملابس المبتلة فتؤدي إلى صاعقة كهربائية وقد تصل إلى حريق.

ج) ضغط زر الإضاءة بعد تشبع المكان بالغاز المتسرب.

تؤدي إلى الإنفجار وحدوث حريق هائل.

س٣: ضعي علامة ✓ أمام العبارة الصحيحة، وعلامة ✗ أمام العبارة الخاطئة:

أ) إبلاغ ساكني المنزل بحادث الحريق، مع سرعة إخلاء المكان. (✓)

ب) الرجوع إلى موقع الحريق؛ لأخذ الأشياء الثمينة. (✗)

ج) العبث بالأسلاك والحبال حول العنق. (✗)

د) إدخال الفحم إلى المنزل بعد احتراقه تماماً، وتحوله إلى جمر. (✗)

س٤: اختاري السلوك المناسب:

أ) شب حريق (لا سمح الله) في المنزل:

- أتصل بالدفاع المدني.
- أصرخ وأركض دون اتجاه معين.
- أقوم بالاختباء في غرفتي الخاصة.

ب) إذا تكاثف الدخان مع الحريق:

- أحبو على الأرض للخروج من مكان الحريق.
- أنصب قامتي وأضع يدي على أنفي.
- أنام في سريري حتى تنتهي المشكلة.

س5: ضعي كل كلمة في الفراغ المناسب لها :

أنبوبة	تهوية	نافذة	سام	مضغ

أ) وضع الأثاث بالقرب من نافذة مفتوحة يعرض الأطفال للسقوط .

ب) غاز أول أكسيد الكربون سام يؤدي إلى الاختناق و الوفاة .

ج) حث الأطفال على مضغ الطعام جيدا قبل بلعه .

د) التأكد من إغلاق محبس أنبوبة الغاز جيداً بعد كل استعمال , و يجب تهوية المكان .

س6: ضعي سؤالا لكل إجابة مما يلي :

أ) تحدث إذا لامس شخص الأسلاك الكهربائية , مما ينتج عنها ضرر شديد قد تصل إلى الوفاة .

س متى تحدث الصدمة الكهربائية؟

ب) لأنها قد تتشابك و تسبب له الاختناق .

س لماذا يجب وضع الأسلاك والحبال بعيداً عن الأطفال؟

س7: عللي ما يلي :

أ) ضرورة تجفيف الأرضيات المبللة .

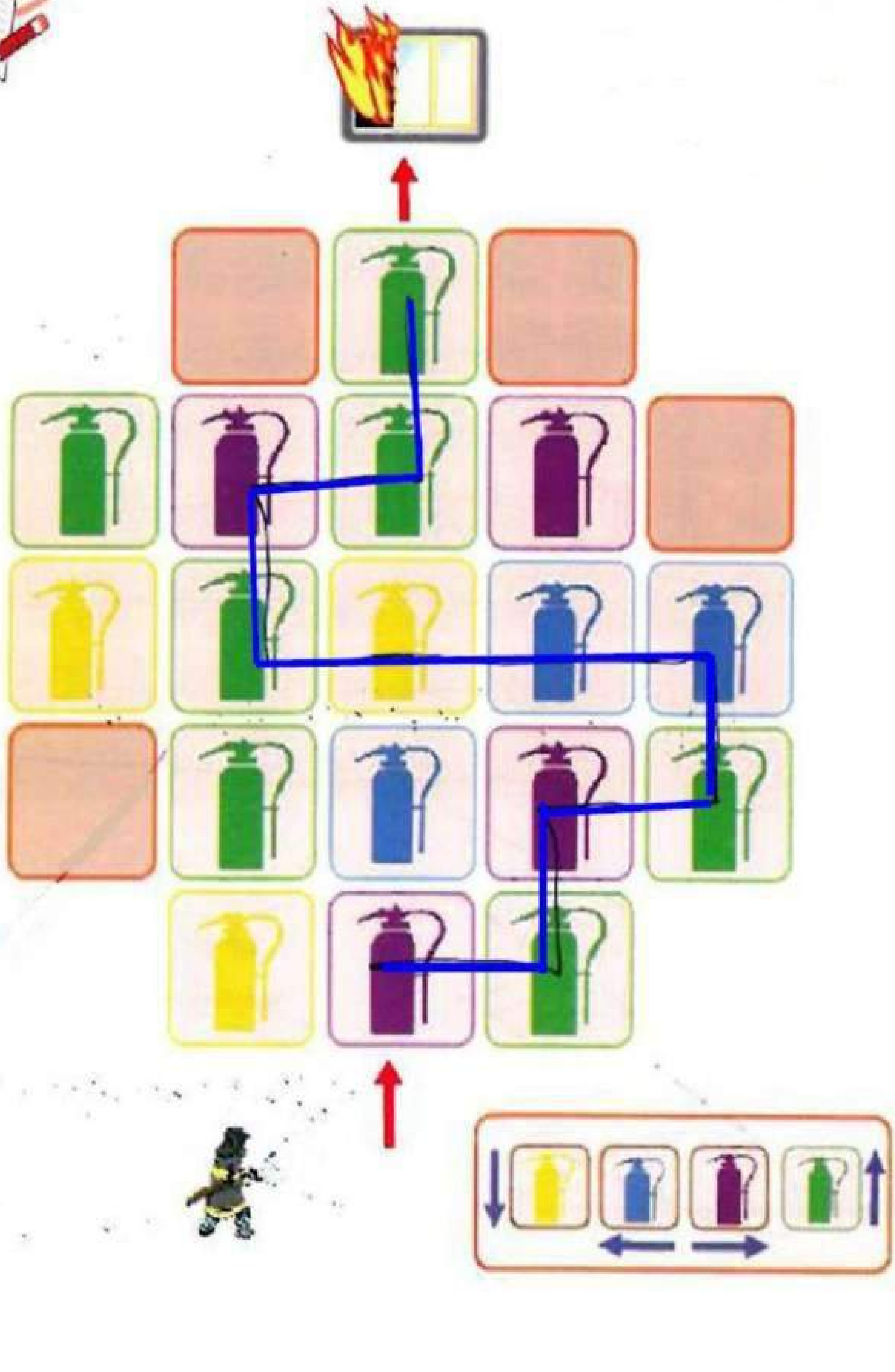
حتى لا تسبب السقوط.

ب) تجنب ترك الأشياء على الدرج أو في الممرات .

حتى لا تعرقل حركة المرور وقد ينتج عنها التعثر والسقوط.

أتعلم وأتسلى

س ٨ : أ- ساعدي رجل الإطفاء في الوصول إلى الحريق وإطفائه على أن تقطعي حقل الطفايات الملونة، مراعية أن كل لون يمثل اتجاهاً مختلفاً:



ب- أمامك لغز، ولكي تتمكني من حله اشطبي الكلمات المؤلفة لبيتي الشعر عموديًا وأفقيًا، ثم اجمعي الأحرف المتبقية؛ لتحصلي على الجواب الصحيح:

وأكلة بدون فم وبطن لها الإنسان والحيوان قوت.
فإن أطعمتها بقيت وعاشت وإن أسقيتها ماءً تموت.

أ	ب	د	و	ن	م	ا	ء	ا	ا
ط		و	ع	ا	ش	ت	ل	ن	ل
ع	ي	و	إ	ن	ب	ق	ي	ت	إ
م	ق	و	ت	و	ب	ط	ن	و	ن
ت	أ	س	ق	ي	ت	ه			س
ه	ل	ه	ا	ف	إ	ن	ر	ل	ا
ا	ف	م	ا	ت	م	و	ت	ل	ن
و	ا	ل	ح	ي	و	ا	ن	ه	ن

كلمة السر من سبعة أحرف

النيران

ملبسي

اختيار الملابس

- مطابقتها لمواصفات اللباس الشرعي
- العادات والتقاليد
- الموسم
- السن
- لون البشرة
- قوام الجسم
- المناسبة

أهداف الوحدة

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:

- تراعي تطبيق الآداب الإسلامية عند اختيار ملابسها.
- تختار الملابس التي تناسب لون بشرتها وسنها وقوامها من بين النماذج المعروضة.
- تصدر حكماً حول الملابس التي لم يراعَ فيها القيم الإسلامية.
- تعتز بزيها الوطني الإسلامي المحتشم.

فكري

كيف نطمس صور ذات الأرواح على الملابس؟

نمسح العينين من الصورة أو نلصق عليها قطعة قماش زخرفية على شكل أبليك.

نشاط -١-

- وضحي رأيك في الصور المعروضة أمامك في ضوء الدين الإسلامي:

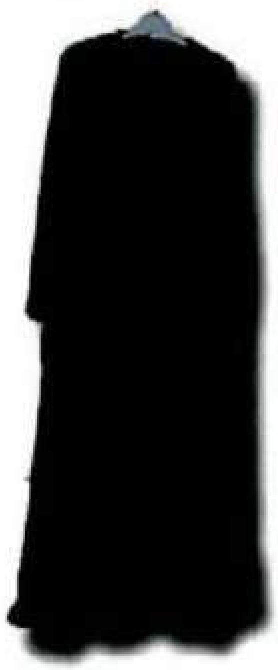
زي غير شرعي



زي غير إسلامي لا يستر البدن.



زي شرعي محتشم.



فرض الحجاب على المرأة البالغة عند الرجال من غير المحارم حماية لها من الأذى لقوله تعالى: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّبِيُّ قُل لِّأَزْوَٰجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَآءِ ٱلْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِن جَلَٰبِيبِهِنَّ ۚ ذَٰلِكَ أَدْنَىٰٓ أَن يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذَيْنَ ﴾ الأحزاب آية ٥٩ .

نشاط -٢-



– هيا نجمع الأرقام في الأعمدة التالية، ثم نستبدل كل ناتج للجمع بالحرف المقابل له في الصفوف السفلى؛ كي تظهر الكلمات الناقصة في بيت الشعر الذي يحث على التستر:

المسألة	الناتج	الحرف
٢٠ + ٩ =	٢٩	ح
١٠ + ٢ =	١٢	ت
٩ + ٩ =	١٨	ش
٣٠ + ١١ =	٤١	ي
٢٩ + ٧ =	٣٦	م
١٧ + ٧ =	٢٤	ل
٤ + ٣ =	٧	خ
١٩ + ٨ =	٢٧	ا
٨ + ٨ =	١٦	ر

ت	ح	ش	م	ي
١٢	٢٩	١٨	٣٦	٤١

ا	ل	خ	م	ا	ر
٢٧	٢٤	٧	٣٦	٢٧	١٦

أختاه يابنت الخليج تحشمي لا ترفعي عنك الخمار فتندمي .

ثانيًا: العادات والتقاليد:

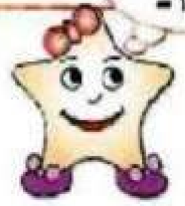
لكل شعب عاداته وتقاليده. وتختلف الملابس من بلد إلى آخر ومن منطقة لأخرى تبعًا لاختلاف العادات السائدة في كل بلد أو منطقة.

كانت أسماء سعيدة عندما قرّرَت الذهاب مع أختها لحضور عرض أزياء تراثية، وقد شاهدت عرضًا مقسّمًا إلى أزياء تضم بعض مناطق مملكتنا الحبيبة .

ساعدي أسماء لتصل كل زي بمنطقته:



نشاط -٣-



- ألصقي صورة لزي منطقتك ، وتكلمي عنه في حدود سطرين معبرة عن افتخارك به .

من حولنا



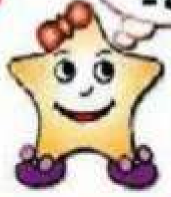
تُقيم الشؤون الثقافية بالحرس الوطني مهرجان الجنادرية سنويًا؛ لإحياء تراثنا الشعبي، فاحرصي على زيارته؛ لتتعرفي على زي مناطق مملكتنا الحبيبة.

تذكري



من المهم أن نعتز بالزي الوطني المنتشر في منطقتنا ونفخر به ونلتزم بارتدائه؛ لأن ذلك من الإنتماء للوطن وفيه رفعة من شأن الفرد داخل مجتمعه وخارجه.

نشاط
-٤-



ميزي الحقيقة من الرأي بوضع حرف (ح) أمام الحقيقة وحرف (ر) أمام الرأي:

١ – لبس العباءة عادة وليست عادة.	ح
٢ – الضرر الحقيقي هو تقليد الغرب بكل شيء .	ر
٣- يكون التقدم والتطور في مسايرة الغرب.	ر
٤- لبس الملابس الساترة مطلب شرعي.	ح

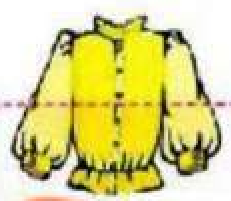
ثالثًا: الموسم:

تختلف الملابس والأقمشة التي تختارها الفتاة تبعًا لاختلاف فصول السنة ، فمثلًا:



أ- فصل الشتاء: تناسبه الملابس الصوفية ذات الألوان الساخنة والداكنة التي تمنح الجسم الدفء، مثال. الجاكيت





ب- فصل الصيف: تناسبه الملابس القطنية ذات الألوان الباردة والفاتحة التي تمتص العرق وتسمح بتهوية الجسم، مثال



البلوزة القطنية

فكري

- لماذا تُرتدى الملابس ذات الألوان الفاتحة في فصل الصيف؟

حتى تعكس أشعة الشمس عن الجسم.

ملاحظة

يفضل اختيار ثوب المساء على الضوء الصناعي وبعيداً عن ضوء الشمس، وثوب النهار على ضوء الشمس.

رابعًا: السن:

يؤثر السن على اختيار موديل الملابس، فما يصلح للطفلة لا يناسب الفتاة في مثل عمرك، وما يناسبك لا يناسب المرأة المسنة.

لكل مرحلة عمرية الملابس التي تناسبها، مثل:

الطفولة	المراهقة	الرشد	كبيرة السن
• ألوان زاهية. • موديلات متنوعة. • أكثر من قطعة.	- ألوان قوية. - موديلات وقصات. - قطع متعددة فوق بعضها.	• ملابس عملية. • قطع بسيطة.	- المريحةالبسيطة. - سهلة الاستخدام. - داكنة اللون.

حددي مايناسب عمرك من المعروض أمامك بوضع علامة ✓ فيما يلي:



خامساً:لون البشرة:

يعتبر لون البشرة العنصر الأول عند اختيار لون الملابس لتأثيرها المباشر والواضح على البشرة .



أظهرت الدراسات الحديثة أن اللون الذي يختاره الإنسان لملابسه يعكس شخصيته ،اكتبي بالتعاون مع والدتك مدلولات هذه الألوان.

اللون الأحمر

يوحي بثقة عالية في النفس ويعطي إحساسًا بالنشاط عند الشعور بالتعب والإجهاد.

اللون الأصفر

هو اللون المفضل للأذكياء، من يحبه إنسان عملي وموضوعي، يمتاز بالمرح والانطلاق.

اللون الأزرق

لون يحبه الهادئون وهو يعني الصفاء والهدوء.

اللون الأخضر

هو شخص جميل محب للطبيعة والسلام.

سادسًا: قوام الجسم:

نظراً لاختلاف الفتيات في قوامهن يُفضل مراعاة اختيار الملابس التي تتناسب مع حجم وشكل الجسم .

١- الطويلة النحيفة

- تناسبها الخطوط الأفقية العرضية وتختار التصميمات التي تحدد خط خصرها .

٢- القصيرة

-تناسبها الخطوط الطويلة لتوحي بأن الجسم أكثر طولًا والزي المكون من قطعتين .

٣- البدينة

-تبتعد عن الخطوط الأفقية في الملبس وتستخدم الملابس ذات الخطوط الطولية والنقوش الصغيرة.

نشاط -٥-



-ضعي الكلمة المناسبة (النحيفة - البدينة) في المستطيل أمام كل جملة على غرار المثال الأول:

١) الملابس ذات الأكمام الطويلة والكرانيش.	نحيفة
٢) الملابس الجاهزة ذات المقاس المناسب أو التي تميل إلى الاتساع قليلاً.	البدينة
٣) الموديلات ذات الكشكشة أو الكرانيش أو الجونلات ذات الكسرات المفتوحة .	النحيفة
٤) الألوان الفاتحة والجونلات الواسعة ذات الألوان الصارخة والنقوش المتوسطة الحجم .	النحيفة
٥) الأقمشة ذات النقوش والرسوم الدقيقة والألوان الداكنة نوعًا ما .	البدينة

هل تعلمين

أن الأقمشة ذات الألوان البراقة تعكس الضوء وتعطي إحساسًا بزيادة الحجم .

سابعًا: المناسبة:

تختلف الملابس من حيث تصميمها وخامتها باختلاف الغرض الذي ترتدى من أجله.

أ ملابس المنزل:

مميزاتها: فضفاضة، مريحة، قطنية، متنوعة الألوان.

مثال: القميص القطني المنزلي.

ب ملابس الخروج:

مميزاتها: الصباحية: بسيطة، فضفاضة، ذات ألوان فاتحة وهادئة وتتسم بالبساطة والخطوط الطولية.

المسائية: بسيطة، فضفاضة، تميل للألوان الغامقة أحيانا يوضع بها بعض الشك وتتميز بالخطوط العرضية واللمعان.

مثال: فستان سهرة لونه أسود محلي بابليك من الشك الفضي بتنورة واسعة.

تطبيقات عامة

س1: نهى ديننا الحنيف عن التشبه بالكفار في لباسهم , اذكري ما يدل على ذلك من السنة .

أخرج النبي صلى الله عليه وسلم من تشبه بالكفار من دائرة المسلمين فقال: ((ليس منا من تشبه بغيرنا لا تشبهوا باليهود ولا بالنصارى)) أخرجه الترمذي.

س2: عللي لما ياتي :

أ) ارتداء الفتاة الممتلئة الجسم لملابس ذات النقوش الصغيرة و الخطوط الطولية .

حتى توحي بأنها أكثر طولاً وأقل حجماً.

ب) ملابس النوم ينبغي أن تكون فضفاضة مناسبة للجو .

حتى تكون مريحة أثناء النوم ولكي لا يتعرق الجسم فيها كثيراً.

س3: بم تنصحين كلاً من :

أ) زميلتك ترتدي ملابس غير محتشمة .

يجب أن تلتزمي بارتداء الزي الإسلامي حتى لا نهين ديننا الحنيف بهذا الزي غير المحتشم.

ب) أختك تقوم بالأعمال المنزلية كغسل الصحون مرتدية ملابس استقبال الضيوف .

لا يجب عليكِ ارتداء ملابس استقبال الضيوف أثناء الأعمال المنزلية حتى لا تتسخ وتتعرض للتلف كالحرق أو القطع.

حلول
منصة مدرسية تعليمية

ج إحدى صديقاتك الممتلئة الجسم ترتدي ملابس بخطوط عرضية .

عليكِ بارتداء الملابس ذات الخطوط الطولية والنقوش الصغيرة حتى تظهري أكثر طولاً ونحافة.

د أختك تنام بملابس الخروج .

يجب أن ترتدي ملابس النوم حتى تشعري بالراحة.

4 : للباس آداب وضعها ديننا الإسلامي الحنيف , ضعي علامة ✓ أمام السلوك الصحيح , و علامة ✗ أمام السوك الخاطئ مع تصحيح الخطأ :

أ لبس بلوزة تحمل صوراً للممثلات أو اللاعبين . (✗)

يجب أن تتصف ملابسنا بالخلو من الكتابات أو صور لأرواح أو رسوم تنافي الشريعة.

ب لبس العباءة الفضفاضة التي توضع على الرأس . (✓)

ج عدم الإسراف في اللباس . (✓)

د ارتداء الملابس التي تشف الجسم . (✗)

أمرنا ديننا الحنيف بلبس الملابس الفضفاضة التي لا تشف ولا تصف.

أتعلم و أتسلى

س5: املئي المربعات بما يناسبها من الحروف , ثم اجمعي الحروف التي تحتوي على نجمة , لتحصلي على نتيجة اتباعك لأمر الله في لباسك :



احفظ الله ...... يحفظك

الإسعاف الأولي

التسمم الغذائي

- أعراضه
- أنواعه
- سلامة الماء والطعام
- علامات فساد الطعام
- الوقاية والعلاج

أهداف الوحدة

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:

- تشرح مفهوم التسمم الغذائي.
- تحرص على تناول الماء والغذاء السليم.
- تُميز بين الطعام الجيد والطعام الفاسد.
- تُعلل سبب تجنب تناول الأطعمة الفاسدة.
- تُوضح العوامل المساعدة في حدوث التسمم الغذائي.

الوحدة الرابعة

.....التسمم......الغذائي

المفاهيم الرئيسة

- الغثيان
- التقلص



ماذا بكِ يا مها؟



أودُ أن أذهب إلى الطبيب يا أبي؛ لأني أشعر بألم في بطني بعد تناولي وجبة العشاء التي أحضرتها من المطعم.

- برأيك ماذا حدث لمها ؟

التسمم الغذائي إنه حالة مرضية مفاجئة تظهر أعراضها خلال فترة زمنية قصيرة بعد تناول غذاء غير سليم صحيًّا.

- أكملي عنوان الدرس.

أعراضه

تبدأ في الظهور بعد تناول الطعام بساعتين إلى أربع ساعات وهي كالتالي:

- ارتفاع في درجة حرارة الجسم.
- تقلصات في الأمعاء والمعدة.
- غثيان.
- دوار وصداع
- قيء

أنواعه

تسمم ميكروبي: ينتج عن وجود بكتيريا معدية في الأطعمة غير المطبوخة جيداً، كالسالمونيلا.

تسمم كيماوي: ينتج عن وجود مواد كيماوية مهيجة أو مبيدات حشرية في الأطعمة.

تسمم طبيعي: ينتج عن تناول بعض أنواع الفطر (عش الغراب) أو بعض أنواع الأسماك.

إن نظافة الماء والطعام وسلامتهما من التلوث بالأوساخ والجراثيم لا تقلان أهمية عن فائدتهما للجسم، فتلوثهما يسبب لنا الكثير من الأمراض، خاصة أمراض الجهاز الهضمي.

سلامة الماء:

تعرفتِ في الصف الخامس على مواصفات الماء الصالح للشرب من ناحية اللون والرائحة والطعم.



استرجعيها بذاكرتك، واكتبيها.



١ صافي لا لون له

٢ لا رائحة له

٣ لا مذاق له

حين نشك في نقاوة الماء و سلامته من التلوث لابد من معالجة الماء. فكيف يتم ذلك؟ بالغليان

فكري

ما النتيجة المتوقعة من وضع الثلج الملوث في المشروبات لتبريدها؟

حينما يصل الثلج إلى درجة الانصهار والذوبان داخل المشروب تتداخل مكوناته مع المشروب فتلوثه ويؤدي إلى الإصابة بالتسمم.

سلامة الطعام:

قد تتعرض الأغذية على اختلاف أنواعها للتلوث والفساد سواء الطازجة منها أو المعلبة أوالنيئة أوالمطبوخة.

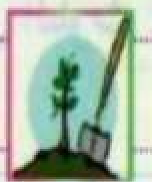


هناك عوامل تساعد على حدوث التسمم منها:

١-  غير النظيفة والملوثة بالجراثيم.

٢-  غير النظيفة.

٣- الأتربة والأوساخ العالقة  وخاصة ما يؤكل منها نيئاً.

٤- المواد الكيميائية التي ترش على  ؛ للقضاء على الحشرات والأمراض.

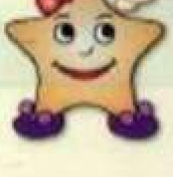
٥- ترك الطعام فترة طويلة خارج  في درجة حرارة مرتفعة.

٦- تسخين  في درجة حرارة غير كافية لقتل الجراثيم.

٧- عدم طهي  ومنتجاتها جيداً.

٨- تناول أطعمة  فاسدة أو منتهية الصلاحية.

نشاط -١-



قدمي نصيحة لمن يتناول الخضراوات أو الفواكه في السوق قبل شرائها وغسلها.

... أنصحه ألا يفعل ذلك حتى لا يصاب بالتسمم الميكروبي نتيجة عدم ...

... غسلها قبل تناولها ...

معلومة إثرائية:
تتكاثر الجراثيم بسرعة في الحليب واللحوم والأسماك والأطعمة المطبوخة، مما يجعلها مصدراً للتسمم الغذائي.

من علامات فساد الأطعمة

- تغير اللون.
- تغير الرائحة.
- تغير المذاق.

فكري

-تزداد حالات التسمم الغذائي في الصيف، لماذا؟



لزيادة معدل إقبال الناس على شراء الأطعمة والمشروبات من المطاعم.

للتأكد من سلامة المعلبات يجب ملاحظة ما يلي:

- عدم وجود أي انتفاخ في أي جهة منها.
- سلامة العلب المعدنية من الصدأ والثقوب.
- خلو العلب الكرتونية والبلاستيكية من الثقوب.
- عدم انتهاء مدة صلاحيتها.
- التأكد من سلامة الحفظ.

انتبهي

يجب التأكد من سلامة الماء الذي يقدم لكِ في الأماكن العامة والمطاعم، إلا إذا لم تستعمل علبة الماء من قبل.

الوقاية والعلاج:

معلومة إثرائية
يستعمل الليمون والملح لإزالة اللون وتنظيف طاولات تقطيع الخضراوات.

أ- الوقاية:

١. عدم ترك الأغذية المطبوخة مدة طويلة في درجة حرارة الغرفة؛ حتى لا تنمو الميكروبات وتتكاثر.

٢. التأكد من سلامة اللحوم والدواجن والبيض قبل استخدامها، وكذلك الاهتمام بطهيها جيداً قبل أكلها.

٣. الاهتمام بنظافة وتطهير أجهزة وأدوات المطبخ بعد الانتهاء من استخدامها، وخاصة عند تجهيز الأغذية النيئة.

٤. التأكد من تاريخ صلاحية المواد الغذائية المعلبة، ورائحتها ومظهرها قبل تناولها.

٥. غسل اليدين واستخدام القفازات البلاستيكية ذات الاستعمال مرة واحدة عند إعداد الطعام.



٦. غسل الفاكهة والخضراوات بالماء الجاري قبل الأكل.



نشاط -٢-

-ما رأيك في ربة المنزل التي تقوم بإعداد السلطة مستخدمة السكين التي قطّعت بها اللحمة دون أن تغسلها ؟



وما النتيجة المتوقعة من ذلك ؟

هذا تصرف خاطئ، ونتيجة ذلك سوف تتلوث الخضروات بانتقال الجراثيم من اللحم.

انتبهي

يجب تجنب شراء الأطعمة المكشوفة.



ب- العلاج:

(١) الاحتفاظ بعينة من الطعام الذي تناوله المصاب.. لماذا؟ ليتم فحصها.

(٢) إبقاء المريض للراحة، وإعطاؤه كمية كبيرة من السوائل.

(٣) نقل المريض إلى المستشفى إذا احتاج الأمر.

(٤) أخذ عينة من مخلفات القيء؛ لإجراء التحليل المخبري عليها.



التأكد من سلامة العاملة المنزلية وخلوها من الأمراض سبب من أسباب المحافظة على الصحة.



الأطعمة الزائدة عن الحاجة يمكن التصرف بها إلى من يحتاج إليها من عمال النظافة أو الفقراء، ولكن قبل ذلك يجب التأكد من خلوها من الفساد أو التلوث لقوله تعالى: ﴿ لَن تَنَالُوا۟ ٱلْبِرَّ حَتَّىٰ تُنفِقُوا۟ مِمَّا تُحِبُّونَ ﴾

سورة آل عمران ٩٢.



- تتبعي إحدى الصحف اليومية في فترة الصيف ودوني ما ورد فيها عن إحدى حالات التسمم مبينة نوعه وأسبابه وطرق الوقاية منه.

تطبيقات عامة

س١: ضعي علامة ✓ أمام السلوك الصحيح، و علامة ✗ أمام السلوك الخاطئ، مع تصحيح الخطأ:

أ) ترك الطعام بعد طهيه فترة طويلة من الزمن قبل تناوله. (✗)

لا يجب ترك الطعام بعد طهيه فترة طويلة من الزمن قبل تناوله حتى لا تتكاثر الميكروبات.

ب) إبقاء اللحوم مدة طويلة خارج الثلاجة؛ لإذابة الثلج عنها قبل طهيها. (✗)

إبقاء اللحوم مدة طويلة خارج الثلاجة قبل طهيها يفقدها قيمتها الغذائية.

ج) إعداد الطعام من قبل أشخاص مصابين بالأمراض. (✗)

لا يصح إعداد الطعام من قبل الأشخاص المصابين بالأمراض حتى لا تنتقل الأمراض إلى الشخص السليم.

د) تغطية الشعر أثناء طهي الطعام. (✓)

هـ) ارتياد المطاعم بشكل دائم. (✗)

لا يصح ارتياد المطاعم غير للضرورة؛ لأن أكثر حوادث التسمم تكون بسبب تناول الأطعمة من المطاعم.

و) إعداد الوجبات في المنزل. (✓)

س٢: اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي:

أ) علامات فساد الطعام:

تغير لونه ورائحته	زهاء لونه وطيب رائحته	تغير الشكل

كل ما سبق

ب) علامات فساد المعلبات:

وجود ثقب في العلبة	انتفاخ العلبة	ظهور صدأ على العلبة

كل ما سبق

س٣: حددي نوع التسمم الذي قد يحدث في كل من الحالات التالية :

١- بعد تناول وجبة عشاء ملوثة من إحدى المطاعم مع أسرتك .



(تسمم ميكروبى)

٢- بعد تناول سلطة تحتوي على عش الغراب السام .



(تسمم طبيعى)

٣- بعد تناول التونة المعلبة الفاسدة .



(تسمم ميكروبي)

س٤: عللي ما يلي:

غسل اليدين قبل البدء في إعداد الطعام.

حتى لا تنتقل جراثيم أو ميكروبات من أيدينا للطعام فيسبب لنا الأمراض.

عدم ترك الأغذية المطهية في درجة حرارة الغرفة، خاصة في الصيف.

لأن الميكروبات تتجمع وتتكاثر في درجة حرارة الغرفة مما يؤدي إلى تلف الطعام.

س٥: أثناء نزهة بريّة احتجتِ إلى شرب ماء مشتبه في نقاوته، ما الإجراءات التي تقترحينها لمعالجة هذا الماء كي يصبح صالحاً للشرب؟

أقوم بغلي الماء ثم تبريده.

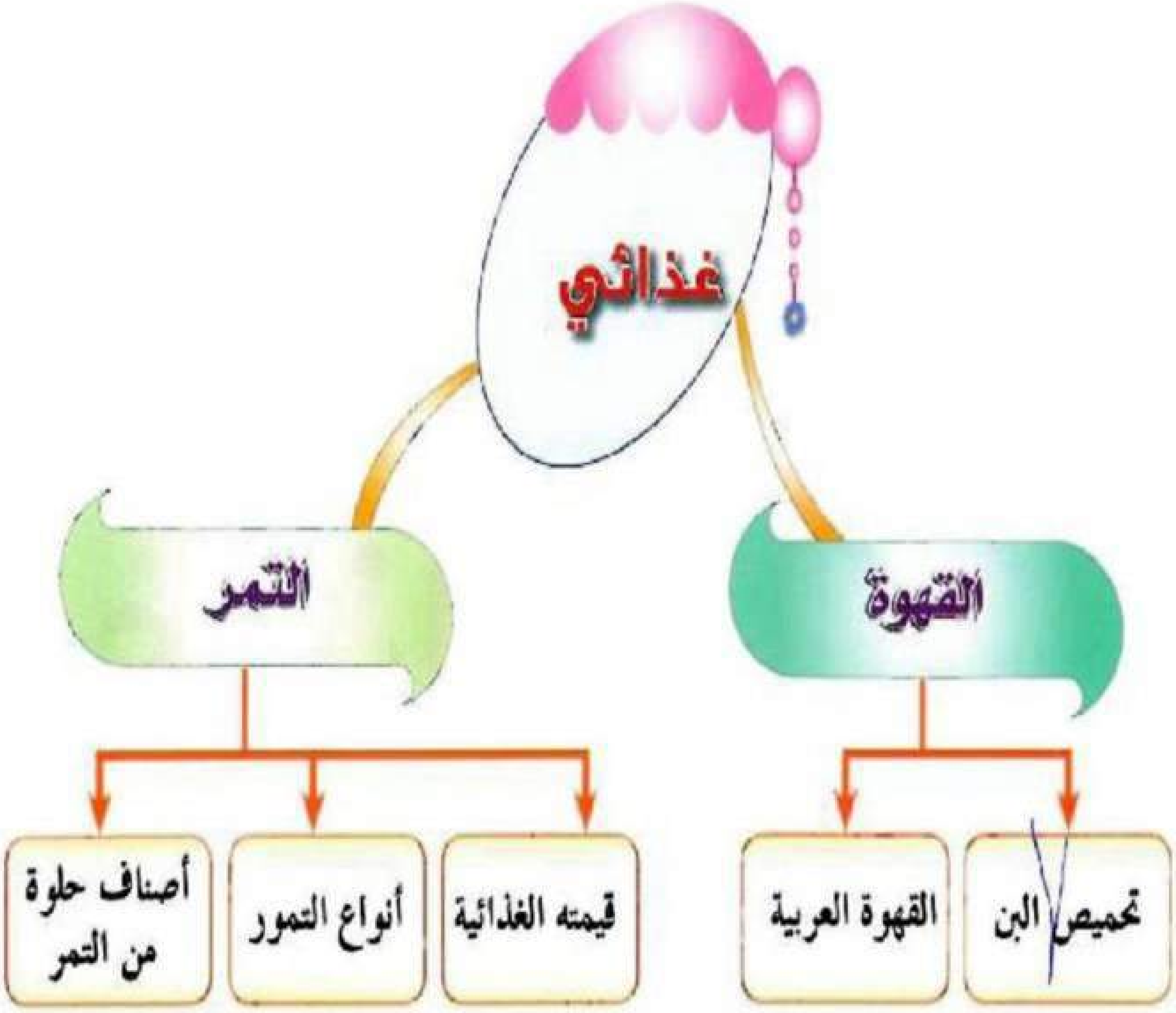


س٦: اشطبي الكلمات التالية في جميع الإتجاهات الممكنة حتى يتبقى لديك خمسة أحرف أكملي بها الفراغ لتحصلي على أحد أنواع التسمم .

قيء ، إسهال ، غثيان ، تسمم ، غذاء ، ماء ، أوساخ ، صحي ، عفن ، لون ، يد ، تلوث .

ء	ي	ت	ط	ل	ق
ي	ح	س	ء	و	ي
إ	ص	م	ا	ن	ب
س	ي	م	م	ع	ن
هـ	غ	ذ	ا	ء	ا
ا	ت	ل	و	ث	ي
ل	ي	ن	ف	ع	ث
أ	و	س	ا	خ	غ

تســـمم طبيعي



أهداف الوحدة

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:

- تُميز بين حبات البُن قبل التحميص وبعده.
- تُحضر القهوة بالطريقة الصحيحة.
- تُقيّم التمر من الناحية الغذائية.
- تستنتج الفوائد المختلفة للنخلة .
- تُقدّر نعمة التمر .
- تُعد أصناف من حلوى التمر البسيطة التي يمكن تقديمها مع القهوة.

الوحدة الخامسة

-القهـــوة-

المفاهيم الرئيسة

البن

عجوة

أنا المحبوبة السمراء وأُجلى بالفناجين
وعود الهند لي عطرًا وذكري شاع في الصين

فهل عرفت من أنا ياصغيرتي؟
- اكتبي الإجَابة عنواناً للدرس.

أُشتهر اليمن والحبشة بزراعة البُن الذي يستخدم لتحضير القهوة العربية بعد تحميصه .

تحميص البُن:

تتغير لون الحبوب من الأخضر إلى البني.

وتصبح الحبوب هشة، سهلة الطحن.

ورائحتها طيبة ومميزة.



قارني بين تحميص البُن في السابق وفي الوقت الحاضر.



معلومة إثرائية:

عند تحميص البن تفقد الحبوب ١٦٪ من رطوبتها وينقص وزنها، وتفقد جزءاً من الكافيين الذي يكثر وجوده في الحبوب الخضراء.

طحن البن:





يُطحن البُن بالنجر قديمًا، و بالمطحنة الكهربائية في عصرنا الحاضر، ويُفضل طحنه بكميات قليلة؛ كي يحتفظ برائحته ونكهته المميزة .

حفظ البن:

يُحفظ البُن بكميات قليلة في علب محكمة القفل، بعيدًا عن الروائح القوية، وتستخدم ملعقة جافة عند الاستعمال . . لماذا؟

حتى يحتفظ بنكهته ورائحته كما هي،

تستخدم ملعقة جافة عند الاستعمال حتى لا يتبلل البن المطحون.

تذكري



قفل علبة البنُ جيدًا بعد كل استعمال.

هل تعلمين

أن الزنجبيل يُستعمل لأغراض طبية؛ لأنه فاتح للشهية، مدر للبول، ويساعد في هضم الطعام، وتنظيم الدورة الشهرية.

تذكري

تُمسك الدلـة باليد اليسرى، وفناجين القهوة باليد اليمنى، ويتم تقديم القهوة للضيف باليد اليمنى.



تطبيقات من الحياة

تلجأ كثير من الأسر في الوقت الحاضر إلى وضع القهوة في حافظات مخصصة لها (ترمس).



نشاط -١-

-ابحثي عن أنواع أخرى غير البن يمكن إعداد القهوة منها .

القهوة البيضاء: كوب من الماء المغلي + ١ملعقة صغيرة من ماء الزهر أو ماء الورد + حبتان هيل + سكر حسب الرغبة (يمكن أن تضيفين الزعفران).

نشاط -٢-

- قومي -تحت إشراف معلمتك- بعمل القهوة العربية وقدميها لزميلاتك بالطريقة الصحيحة .



الوحدة الخامسة

التمر

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ «مَنْ تَصَبَّحَ كُلَّ يَوْمٍ سَبْعَ تَمَرَاتٍ عَجْوَةً لَمْ يَضُرَّهُ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ سُمٌّ وَلَا سِحْرٌ»

رواه البخاري ٥٠٢٥



معلومة إثرائية:

تحنيك الوليد بالتمر أمر عجيب؛ لما فيه من عظيم الفوائد الطبية فقد ثبت أن بالتمر عناصر حيوية تقي الطفل من الأمراض، وتقوي مناعته المكتسبة من الله، وهي بمثابة لقاح يقيه طيلة عمره.

هل تعلمين؟

أن التمر يطلق عليه اسم (عامل النمو)؛ لأنه يساعد على زيادة وزن الأطفال.

قيمته الغذائية

١ يحتوي على نسبة عالية من المواد النشوية والسكرية التي تمد الجسم بالحرارة والنشاط.



٢ يحتوي على فيتامين (أ) وفيتامين (ب١) و(ب٢) وفسفور وبوتاسيوم ومغنيسيوم وحديد.

هل تعلمين

أن التمر يقوي المعدة والكبد ويهدىء الطبع .

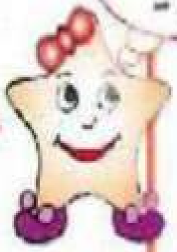
تذكري



إذا لم تستطيعي تناول فطور الصباح فاحرصي على تناول بضع تمرات مع الحليب أو اللبن.



نشاط -٣-



-اختص الله – تعالى – الرطب بفضائل كثيرة ، حيث إنها مصدر خير وبركة ، وأشارت الآيات القرآنية إلى منزلة الرطب العالية ، اذكري واحدة من هذه الآيات .



وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَباً
جَنِيّاً (٢٥) فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْناً فَإِمَّا تَرَيْنَ
مِنْ الْبَشَرِ أَحَداً فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْماً
فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنسِيّاً (٢٦) مريم ٢٥-٢٦

مـراحل التـمـرة:



نشاط -٤-

- في وقتنا الحاضر يتم حفظ التمر في الثلاجة (الفريزر) أو بطريقة الكنز اليدوي أو الآلي ،اسألي جدتك كيف كان يحفظ التمر في السابق .

كان يحفظ التمر قديماً في (الجصة)، وهي بناء صغير بطول الإنسان مبني بالطين المنقى من الشوائب، وتكون مطلية من الداخل ولها فتحة لتناول التمر.

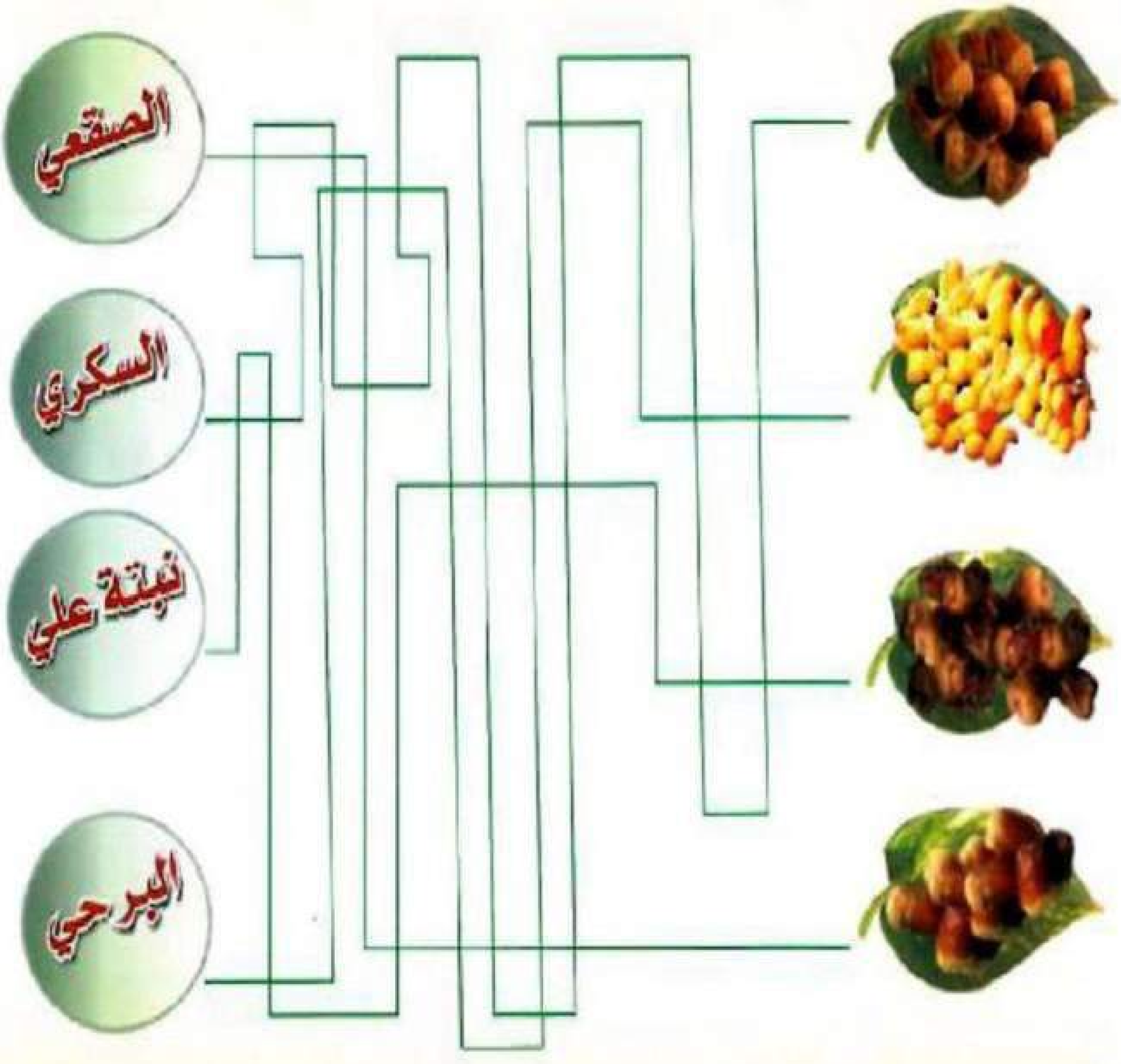
من حولنا

أجريت دراسة عن تناول التلميذات التمر صباحًا ، وقد أثبتت نتائجها ارتفاع الهيموجلوبين لدى اللاتي تناولن التمر بانتظام مدة (٣) أشهر متتالية .

أنواع التمور:

هناك أكثر من مائة نوع من أنواع التمور، ولكن من أشهرها السكري والبرحي والصقعي ونبتة علي وغيرها.

-تتبعي الخطوط لتتعرفي على أشكال التمر:



النخلة شجرة مباركة تؤكل ثمارها ويستفاد من سعفها وليفها.



- صلي كل جزء بفائدته:









الحبال وحشو الدلال.



عمل المكانس.



السفر والمفشات.



أعمدة للبيوت القديمة.



تطبيقات عامة

س١: ضعي علامة ✓ أمام العبارة الصحيحة، وعلامة ✗ أمام العبارة الخاطئة:

أ) تمسك الدلة باليد اليمنى عند التقديم. (✗)

ب) عندعمل القهوة يصب الماء المغلي على حبّ الهال ويُترك يغلي مـدة ربع ســاعة. (✗)

ج) يعمل التمر على تسهيل مراحل الحمل والولادة. (✓)

د) مراحل التمر: البسر ثم الطلع وأخيراً الرطب. (✗)

هـ) يقل وزن حبّ البُن بعد التحميص. (✓)

س٢: علـلي ما يلي:

- يُفضل لعصبي المزاج تناول بضع تمرات في صباح كل يوم.

لأنه يحتوي على فيتامينات ب١ و ب٢ التي تصل مباشرة إلى الجهاز العصبي فتقلل من حدة المزاج.

- يُساعد التمر على الوقاية من البواسير..

لأنه يقوي المعدة والكبد.

- يشتهر سكان الصحراء بالرؤية من مسافات بعيدة.

لتناولهم التمر كغذاء أساسي مما يساعد على حدة النظر وقوة البصر.

- يُفضل طحن حبّ البُن بكميات قليلة.

حتى يحتفظ برائحته ونكهته المميزة.

س٣: اشرحي بأسلوبك العبارة التالية:

(نقب عن المعادن في مناجم التمر)

للتمر فوائد كثيرة، ويعتبر كنز للعرب قديماً لأنه كان الغذاء الأساسي لهم، ويعد الآن من الأطعمة اللذيذة المفيدة، ويتم الاستفادة من التمر والنخل على حد سواء لذلك فهو كنز وجب التنقيب عنه كما أن التمر يحتوي على كمية كبيرة من المعادن الطبيعية التي يحتاجها الجسم في عملية النمو والبناء.

س٤: صلي من العمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب) :

(أ)	(ب)
يستخدم التمر لعلاج فقر الدم	لذلك فهو يعمل على تقوية الأعصاب.
يحتوي التمر على فيتامين ب١ و ب٢	التمر والماء.
الأسودان	لاحتوائه على الحديد.
	لاحتوائه على الكالسيوم.

منصة مدرسية تعليمية

س٣: املئي الخريطة المفهومية بالعناصر الغذائية للتمر:

التمر

فيتامين أ و د يساعدوا على تقوية جهاز المناعة.

نسبة عالية من الحديد تساعد على رفع نسبة الهيموجلوبين في الدم ويقي من الإصابة بمرض فقر الدم.

فيتامين (أ) كما هو معروف يساعد على زيادة وزن الأطفال ولذلك يطلق عليه الأطباء اسم عامل النمو كما يحفظ رطوبة العين وبريقها وبذلك يضاد الغشاوة الليلية.

فيتامين ب١ و ب٢؛ يساعدوا على تقوية الجهاز العصبي.

مواد سكرية سهلة الهضم والامتصاص.

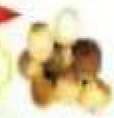
يحتوي على نسبة من الألياف التي تساعد على الهضم وتقي من الإصابة بالإمساك.

س٤: أ-جاء ذكر التمرفي السنة النبوية ، فعن عائشة -رضي الله عنها-

قالت :قال رسول الله ﷺ: «بَيْتٌ لَا تَمْرَ فِيهِ جِيَاعٌ أَهْلُهُ». صحيح الجامع الصغير برقم ٢٨٤٤



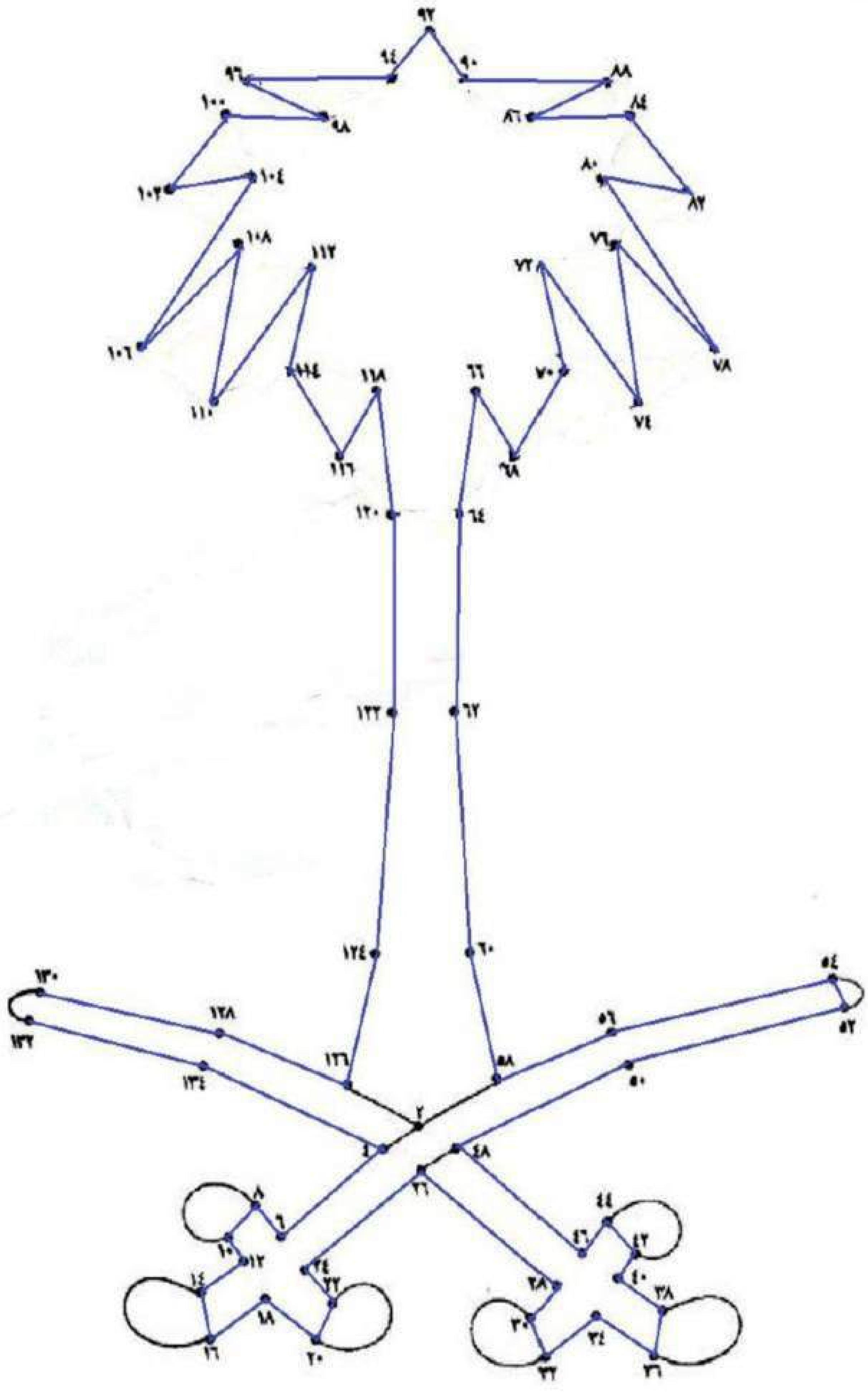
ساعدي سارة في البحث عن هذا الحديث؛ من خلال تتبع الأحرف حتى تصل إلى التمر .

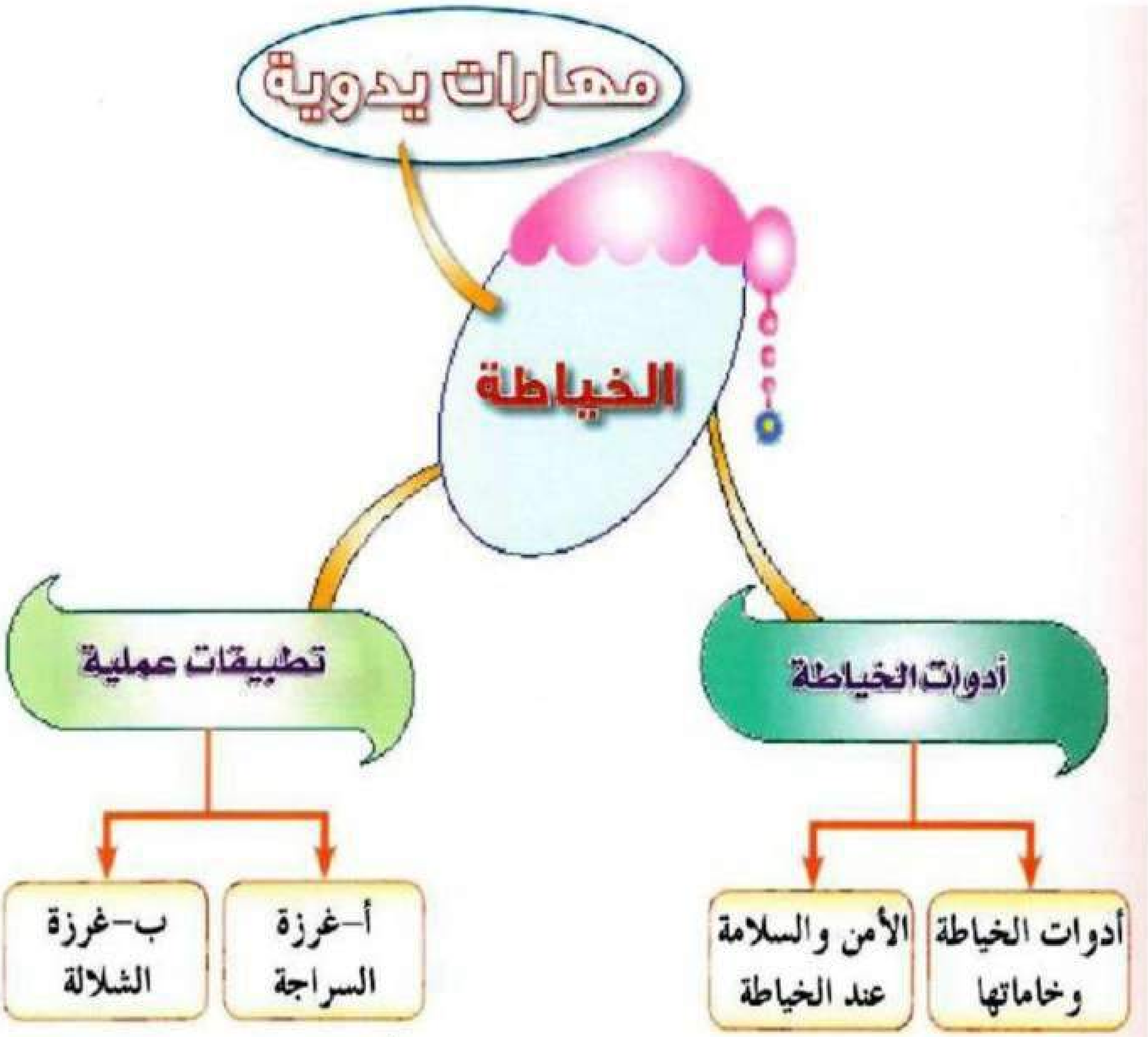


م	ل	هـ	ا	ي	ج	ه	ك	ي	ل
ع	هـ	أ	ع	ذ	ي	ي	م	س	و
غ	ت	ن	أ	ح	ا	ف	ت	ا	ق
م	ص	ك	ة	ك	ف	ر	م	ل	ت
ك	د	و	ط	ز	ح	د	ر	ا	ي
ه	ل	هـ	ا	ي	ج	ه	ك	ي	ب



ب- صلي بين الأرقام الزوجية؛ حتى تحصلي على شعار يدل على العزة والشموخ والقوة.





أهداف الوحدة

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:

- تختار أدوات الخياطة المناسبة للعمل .
- تتلافى المخاطر التي تسببها أدوات الخياطة .
- تُميز بين غرز الخياطة وغرز التطريز من حيث التنفيذ .
- تُطبق غرزة السراجة بطريقة صحيحة .
- تُنفذ غرزة الشلالة على قطعة قماش .

الوحدة السادسة

أدوات الخياطة

المفاهيم الرئيسة: طباشير الخياطة، المغناطيس

استخدمت الخياطة اليدوية في القرون الأولى، وتطورت بمرور الزمن فظهرت آلاتها، ورغم ذلك ظلت الخياطة اليدوية ذات أهمية كبيرة حتى الآن. ولها غرز متعددة منها: السراجة، الشلالة، الكفافة، النباتة .

معلومة إثرائية:
المواصفات العامة لخيوط الخياطة:
- أن يكون الخيط متجانساً موحد القطر؛ ليسهل سحبه من عين الإبرة، ومعالجاً ضد الانكماش، فلا يتأثر بعمليات الغسل المتكررة، و ثابت اللون فلا يتأثر بالمنظفات والعوامل الجوية.

أ أدوات الخياطة وخاماتها :

لاتختلف كثيراً عن أدوات التطريز وهي:

١ وتستعمل لرسم الخطوط المستقيمة .

٢ شريط القياس: يستخدم لقياس طول القماش وأخذ المقاسات المطلوبة.

٣ الدبابيس نوعان:

أ دبابيس للورق وهي قصيرة و تترك أثراً.

ب دبابيس للقماش .وهي طويلة لا تترك أثراً.





٤ المغناطيس: ومنه أشكال متعددة كالدباسة المغناطيسية، وهي عبارة عن مغناطيس على شكل صابونة مغطاة بطبقة من البلاستيك ذات حواف مرتفعة قليلاً تكون أكثر سهولة ويسر في جمع الإبر والدبابيس.

٥ كربون يستعمل في طباعة الخطوط والرسوم، وهونوعان:

أ خاص . بالطباعة على الورق.

ب خاص . بالطباعة على القماش.

٦ **الناظم:** يساعد على نظم الخيط في الإبرة بسهولة.

٧ **الكشتبان:** يقي الإصبع من وخز الإبرة.

٨ المحدد(طباشير الخياطة): طباشير خاص لأخذ العلامات على القماش المراد خياطته، وهذه العلامات تزول بعد كي القماش أو غسله دون أن تترك أثراً، وتختلف أحجامه وألوانه لذلك يختار المناسب منها حسب لون القماش أو الأقرب للون القماش.



٩ **المقص:** يستخدم لقص القماش والخيوط.

١٠ **حاملة الدبابيس:** تستخدم لحفظ الدبابيس والإبر بغرزها فيه.



١١ القماش: تعتمد الخياطة الناجحة على الاختيار الصحيح للقماش المناسب، وتصنع الأقمشة من مصدرين أساسين

و.. هما مصدر طبيعي مثل القطن ومصدر صناعي مثل الألياف الصناعية.

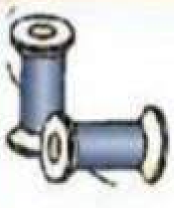
١٢ الخيوط: تختلف من حيث السمك والنوع واللون ويختار منها النوع الجيد.



نشاط -١-

كيف نميز بين خيوط الخياطة وخيوط التطريز؟

خيوط الخياطة رفيعة وهي أساسية لصنع الملابس، أما خيوط التطريز أغلبها سميك وتستخدم لتزيين القماش.



ب الأمن والسلامة عند الخياطة:

تصنع أدوات الخياطة عادة من المعادن والمواد الكيميائية ولذا فهي تشكل خطورة كبيرة إذا لم يحسن استعمالها.

كما أن هناك بعض الأمور التي تؤخذ بعين الاعتبار عند الخياطة حتى تتحقق لك السلامة:

١ تُحفظ الدبابيس والإبر في دباسة أو مغناطيس؛ لماذا؟

لحفظها من الضياع والتناثر مما قد يؤدي إلى الأذى.

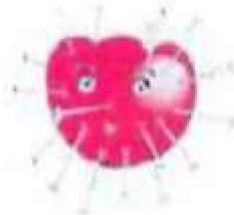
٢ يُستعمل المقص بحذر؛ لأن أطرافه حادة.

٣ تُحفظ الأزرار والكبسون في علب محكمة الإغلاق ؛حتى لا يبتلعها الأطفال.

٤ يُشكل الكربون والمحدد خطراً كبيراً إذا وضعا في الفم.

نشاط
-٢-

انظري إلى الأدوات التالية ودوني استخدامها في مجال الخياطة:

أدوات الخياطة	استخدامها
	لحفظ الدبابيس والإبر من الضياع بغرزها فيه.
	يساعد على نظم الخيط في الإبرة.
	يقي الإصبع من وخز الإبر.

تطبيقات عملية

الوحدة السادسة

أ- غرزة السراجة



تعريفها: من غرز الخياطة الرئيسة البسيطة والسريعة، وتنفذ على شكل خطوط متقطعة متساوية أو غير متساوية.

استعمالاتها:

(١) ضم قطعتين من القماش.

(٢) تثبيت الثنيات (كثنية الذيل، الأكمام ... إلخ)

(٣) تثبيت الأشرطة أو الدانتيل على الفساتين والمفارش

(٤) خطوة رئيسة في بعض غرز التطريز، كما في الزخرفية.

الإعداد لتنفيذ الغرزة:

(١) يرسم خط خفيف على القماش لتحديد مسار الابرة.

(٢) تنظم الإبرة بخيط مخالف للون القماش.

(٣) تعمل عقدة في طرف الخيط؛ لأنها غرزة مؤقتة تزال بانتهاء الغرض منها.



الخيط الداكن يمكن أن يترك أثرًا على الأقمشة الفاتحة، لذا يفضل استخدام الخيط الفاتح.

طرائق عقد الخيط:

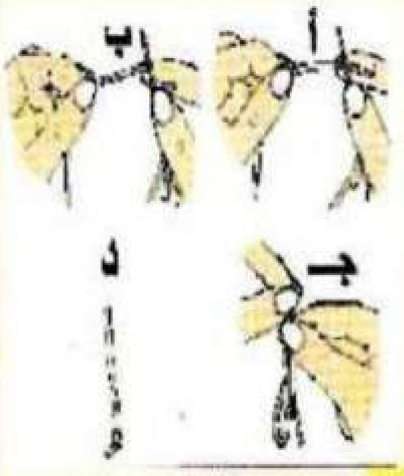
الطريقة الأولى:

لفي الخيط حول سبابة اليد اليسرى وابرميه إلى أسفل مع الاستعانة بإبهام نفس اليد، ثم افتليه من السبابة واستخدمي الإصبع الوسطى؛ لشده وإحكامه.

الطريقة الثانية:

لفي الخيط حول سبابة اليد اليسرى مرتين، وأدخلي الإبرة من الخلف إلى الأمام داخل اللفات، واسحبي الخيط.

الطريقة الثالثة:



امسكي طرف الخيط وراء الإبرة بين الإبهام والسبابة بيدك اليسرى، ثم أمسكي الطرف الطويل من الخيط بيدك اليمنى ولفيه على الإبرة مرتين أو ثلاث، واسحبيه إلى أسفل. تكون العقدة سميكة جداً

قارني بين حجم العقدة في كل طريقة ؟

نشاط -٣-

-قدمي نصائح لاتباعها قبل البدء بالعمل حتى يكون المنتج نظيفاً؟

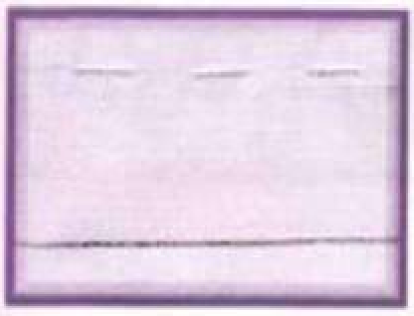
غسل اليدين قبل البدء في العمل.

إعداد الأدوات وتنظيمها قبل البدء في العمل.

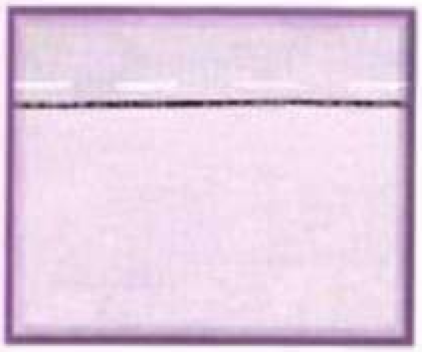
التأكد من استخدام خيط لا تنصل ألوانه حتى يظل المنتج نظيفاً.

طريقة تنفيذ الغرزة:

أولاً :-عند ضم قطعتين من القماش:



١- تُوضع قطعتا القماش على الطاولة إحداهما على الأخرى مع مطابقة الأطراف باستخدام...البدبابيس



٢- تُدخل الإبرة في القماش ثم تُخرج على بعد (١ سم) بعدها تُدخل الإبرة على بعد مساوٍ للمسافة السابقة، ويكرر العمل حتى الانتهاء من تثبيت القطعتين المراد خياطتهما.



ليس من الضروري أن تتساوى المسافات بين الغرز فيمكن أن تُعمل بشكل غير متساوٍ.

ثانياً: عند تثبيت الثيات:

١- يُثنى طرف القماش بمقدار مناسب (١/٢) سنتمتر مثلاً.

٢- تُثبت الثنية بالكي أو السراجة.

٣-يُثنى القماش مرة أخرى بمقدار يتراوح بين (١ :٣سم).
يُثبت بالدبابيس ثم بغرزة السراجة وبعدها تُنفذ الغرزة المناسبة للثنية، ثم يُسحب خيط السراجة.

معلومة إثرائية:
يحدد مقدار الثنية حسب نوع القماش وحجم الملبس والتصميم فتختلف الثنية في ملابس الأطفال عن الكبار وفي الأقمشة الناعمة عن السميكة وفي القطع العليا كالبلوزة عن السفلى كالتنورة



تذكري

المقدار المحدد للثنية ليس أساسًا وإنما هو مثال فقط للمبتدئات.



نشاط -٤-

أرادت سعاد أن تعمل تنورة لطفلة صغيرة، فعملت خياطة للجزء الأمامي مع الخلفي بغرزة السراجة، واستعملت خيطاً مخالفًا، وعقدت الخيط ثم بدأت بالسراجة من اليسار إلى اليمين، وبعد أن انتهت عقدت الخيط مرة أخرى؛ حتى تتمكن من سحب الخيط بسهولة بعد الانتهاء من خياطة التنورة.

-استنتجي من القصة السابقة الخطأ الذي وقعت فيه سعاد.

هناك خطئان: الخطأ الأول الذي وقعت فيه سعاد هو أنها عقدت الخيط قبل البدء في السراجة؛ لأنه عند سحب الخيط بعد الانتهاء من الخياطة لن يسحب الخيط؛ لأنه معقود من الجهة الأخرى، أما الخطأ الآخر أنها بدأت بالسراجة من اليسار إلى اليمين.

ب- غرزة الشلالة

تعريفها: مجموعة من الغرز المتقاربة، تشبه في شكلها غرزة السراجة إلا أن المسافات بين الغرز تكون قصيرة جدًّا.

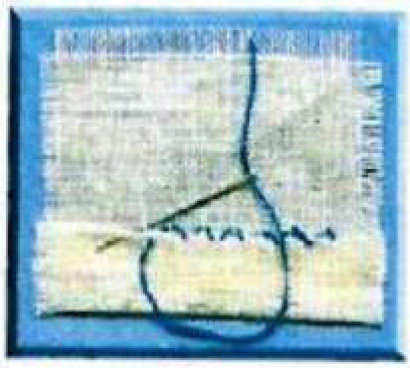
استعمالاتها:

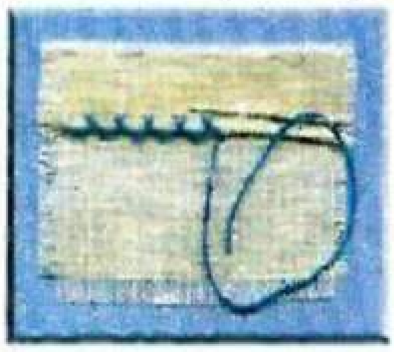
١- في عمل الكشكشة أو الكسرات الرفيعة.

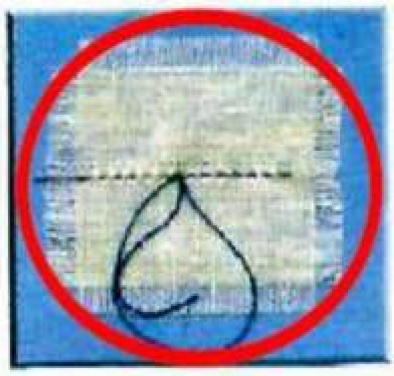
٢- في التطريز وخاصة في ملابس الأطفال.

نشاط -٥-

مستعينة بالتعريف السابق، هل يمكنك تحديد غرزة الشلالة من بين الغرز التالية؟







الإعداد لتنفيذ الغرزة:

(١) يُثبت القماش على الطاولة.

(٢) يُرسم خط مستقيم خفيف بالقلم الرصاص.

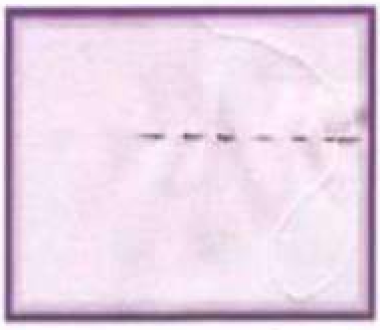
(٣) تُستعمل إبرة رفيعة وخيط رفيع؛ لتسهيل العمل .

(٤) يُنظم الخيط بالإبرة.

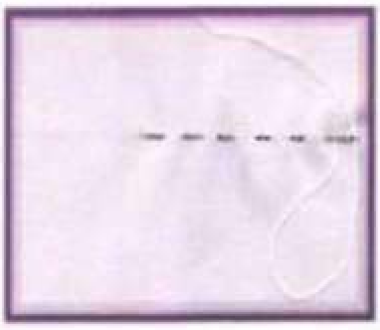


أن تثبتي الخيط بغرزة التثبيت قبل البدء بالعمل.

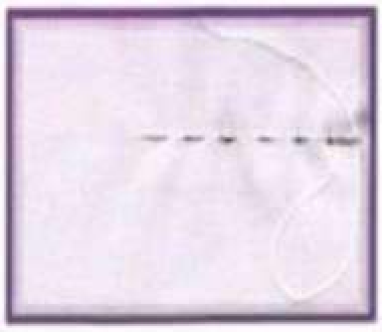
طريقة تنفيذ الغرزة:



١- تبدأ الغرزة من اليمين إلى اليسار بغرز الإبرة في القماش عدة مرات على مسافات متقاربة، بحيث لا يتجاوز طول الغرزة (٢/١) سم، ثم تُشدَّ الإبرة لتتكون مجموعة من الغرز المتقاربة، ويُكرر العمل إلى نهاية الخط.



٢- يُشد الخيط عند استخدام الغرزة لعمل الكشكشة أو الكسرات ويُرخى إذا كان للتطريز فقط.



٣-يُثبت الخيط في نهاية العمل على ظهر القماش بغرزة. التثبيت.

تطبيقات عامة



س١: ضعي علامة ✓ أمام العبارة الصحيحة، وعلامة ✗ أمام العبارة الخاطئة، مع تصحيح الخطأ:

أ) يُستعمل الناظم لوقاية الإصبع من وخز الإبرة. (✗)

يُستعمل الناظم لنظم الخيط في الإبرة.

ب) تصنع الأقمشة من مصدرين: طبيعي وصناعي . (✓)

ج) تَستعمل السراجة لتثبيت الثنيات، وضم قماشين . (✓)

س٢: املئي الفراغات بكلمة مناسبة:

أ) نستعمل الطباشير لرسم الخطوط المستقيمة.

ب) يُستعمل الكربون في طباعة الخطوط والرسوم.

ج) نستعمل المقص بحذر؛ لأن أطرافه حادة.

س٣: قارني بين مراحل الإعداد في غرزة السراجة في التطريز وغرزة السراجة في الخياطة.

غرزة السراجة في الخياطة	غرزة السراجة في التطريز
تثبت قطعتين القماش بالدبابيس. يتم رسم خط رفيع لتحديد مسار الإبرة. تستعمل إبرة رفيعة وخيط رفيع لتسهيل العمل. ينظم الخيط بالإبرة. يتم تثبيت الخيط بغرزة التثبيت من جهة اليمين ثم نقوم بإخراج الخيط على بعد ١سم وتكرر العملية لحين الوصول إلى النهاية ويثبت الخيط في الطرف الأخير بغرزة التثبيت.	يتم تجهيز الأدوات. يُطبع الشكل المراد بالكربون الملون. يستخدم خيط ثابت اللون حتى لا ينصل عند الغسيل. يُثبت الخيط القماش بغرزة التثبيت. ثم يتم العمل على ابعاد لا تتعدى ال٣ مليميتر وتكرر العملية لحين الانتهاء من الرسمة ويثبت الخيط.

س٤: اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي:

أ) يستعمل طباشير الخياطة:

- لتحديد علامات (محددة)
- لطباعة العلامات
- لرسم الأنموذج

ب) يستعمل لتنفيذ غرزة السراجة خيط:

- مخالف للون القماش (محددة)
- مطابق للون القماش
- بلون أبيض

ج) نبدأ بغرزة الشلالة من:

- اليسار
- اليمين (محددة)
- الوسط

س٥: عللي ما يلي:

تُحفظ الأزرار والكبسون في علب محكمة الإغلاق.

حتى لا يبتلعها الأطفال.

تُحفظ الدبابيس والإبر في دباسة أو مغناطيس.

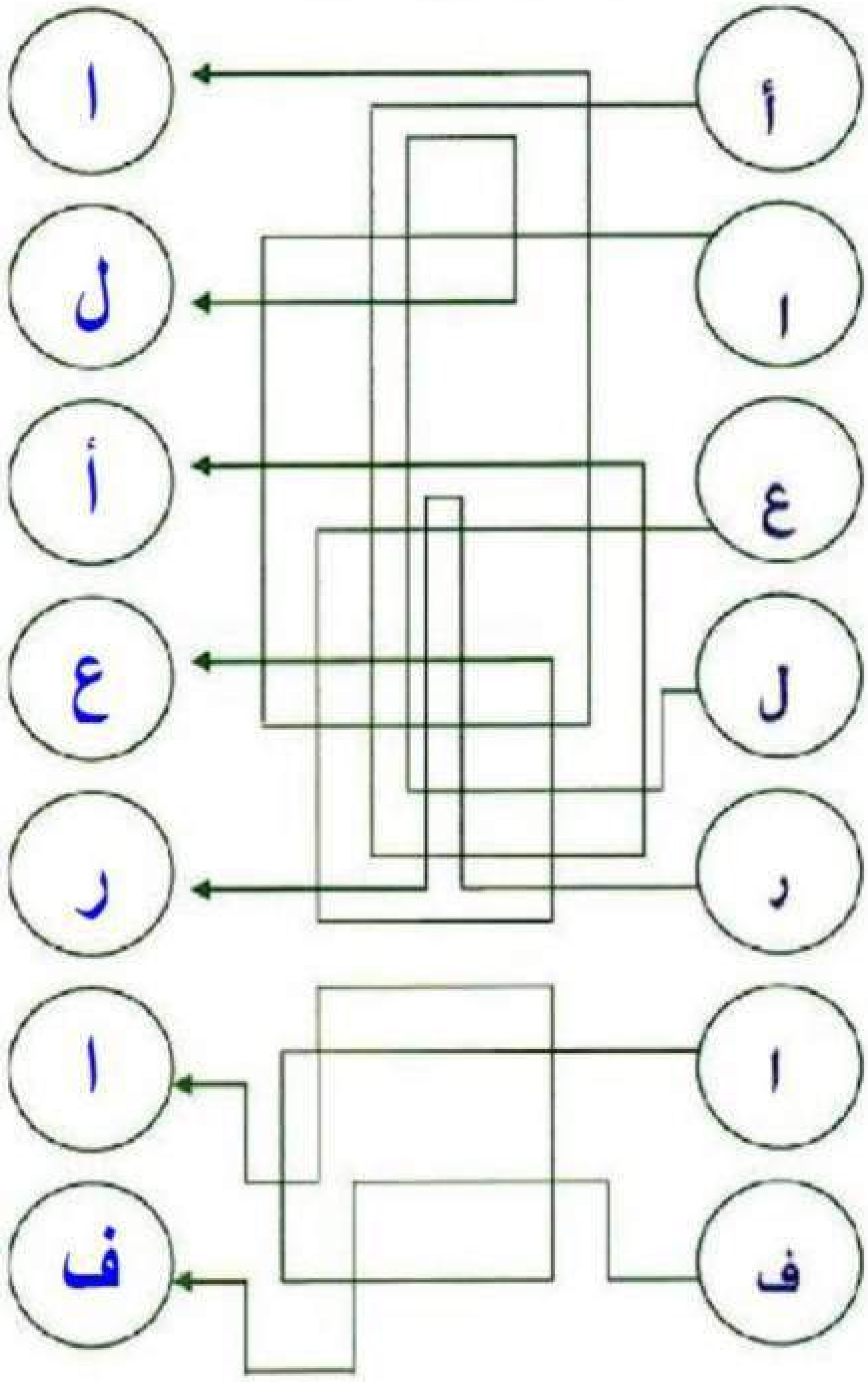
حتى لا تضيع؛ فضياعها قد يسبب الأذى للآخرين.

تُستعمل إبرة رفيعة وخيط رفيع في غرزة الشلالة.

لتسهيل العمل.



س٦: علق -سبحانه وتعالى- دخول المكذبين بآياته للجنة بدخول الجمل من عين الإبرة- تتبعي الخطوط لتصلي كل حرف بدائرته فيتكون لديك اسم السورة التي ورد فيها مسمى آخر لعين الإبرة، ثم ابحثي عن هذا المسمى في السورة ثم اكتبيه:



اسم السورة......الأعراف......مسمى عين الإبرة.........سَمِّ الْخِيَاطِ........